**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по физкультуре составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"(статья 32)
2. Приказ МО РФ от 10.04.2002г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся и воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного постановлением Правительства РФ от 12.03.1997г. № 288
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012г.
5. Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Цель  обучения:**социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными *учебными и коррекционно-воспитательными задачами* физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
* коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
* содействие военно-патриотической подготовке.

**2 Общая характеристика учебного предмета**

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

 В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

 - индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

 - коррекционная направленность обучения;

 - оптимистическая перспектива;

 - комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

 Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

**3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

В Базисном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом  Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»    в 5 – 9 классах     составляет  350    часов  при недельной  нагрузке - 2 часа, в том числе  -  138  часов  регионального компонента.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики. Рабочая программа рассчитана: на 17 часов

**4. Содержание учебного предмета**

В программу включены следующие разделы: «Лёгкая атлетика», « Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

***9 класс***

Основы знаний о физической культуре : Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

**Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до

200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

**Подвижные и спортивные игры**

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться— упражнения в расслаблении мышц Баскетбол ( 20 ч) Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Мини-футбол .Совершенствование ранее изученных приёмов. Понятие о тактике игры. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.

Баскетбол Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Мини-футбол.Совершенствование ранее изученных приёмов. Понятие о тактике игры. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;

- сэлементам» баскетбола;

**Кроссовая подготовка**

Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; пры­жок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на даль­ность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**5.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел программы** | **Содержание** |
|
|
|  | **Виды программного материала** |  |
| **I** | **Основы знаний о физической культуре** | **Закрепление знаний:** Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр |
| **II** | **Физическое совершенствование** |  |
| **1** | **Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие**  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения на осанку;— дыхательные упражнения;— упражнения в расслаблении мышц:— основные положения движения головы, конечностей, туловища:Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:- с гимнастическими палками;- с большими обручами;- с малыми мячами;- с набивными мячами;- упражнения на гимнастической скамейке. |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):- простые и смешанные висы и упоры;- переноска груза и передача предметов;- танцевальные упражнения;- лазание и перелезание;- равновесие;- опорный прыжок;- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. |
| **3** | **Легкая атлетика** | Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг). |
| **4** | **Баскетбол** | Практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. |
| **5** |  **Волейбол** | Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз). |
| **6** |  **Мини-футбол**  | Совершенствование ранее изученных приёмов. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра. |
| **7** | **Кроссовая подготовка** | Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м. |

**6.Учебно-методический комплект**

1.Программа по физическому воспитанию специальных коррекционных общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 кл. Автор В.М. Мозговой, В.В.Воронкова, М.Н. Перова, В.В. Эк. Сборник 1. Гуманитарный издательский центр «Владос» - 2012 год. Под редакцией В.В.Воронковой.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата план** | **Дата факт** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| 1 | 7.09 |  | Основы знаний о физической культуре | 1 |
| 2 | 14.09 |  | Гимнастика и акробатика. | 4 |
|  | 21.09 |  | Разучивание и выполнение упражнений на осанку |
|  | 28.09 |  | Разучивание и выполнение упражнений на расслабление мышц |
|  | 05.10 |  | Разучивание и выполнение упражнений на снаряде |
|  | 12.10 |  | Разучивание и выполнение упражнений с гимнастическими палками  |
|  | 19.10 |  | Разучивание и выполнение упражнений с мячом. |
|  | 26.10 |  | Разучивание и выполнение упражнений на скамейке |
| 3 | 09.11 |  | Строевые упражнения. | 2 |
|  | 15.11 |  | Разучивание и выполнение упражнений на гимнастической стенке |
|  | 23.11 |  | Разучивание и выполнение упражнений на гимнастической стенке |
| 4 | 30.11 |  | Акробатические упражнения. | 2 |
|  | 07.12 |  | Акробатические упражнения. |
|  | 14.12 |  | Равновесие, опорный прыжок |
|  | 21.12 |  | Разучивание и выполнение упражнений на координацию движений. |
|  | 28.12 |  | Разучивание и выполнение упражнений на координацию движений. |
| 5 | 18.01 |  | Лёгкая атлетика. Ходьба на скорость | 2 |
|  | 25.01 |  | Лёгкая атлетика. Бег на скорость |
|  | 01.02 |  | Лёгкая атлетика. Прыжки |
|  | 08.02 |  | Лёгкая атлетика. Метание |
| 6 | 15.02 |  | Баскетбол. Ловля или передача мяча | 1 |
|  | 22.02 |  | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. |
|  | 01.03 |  | Баскетбол. Броски мяча в корзину. |
| 7 | 15.03 |  | Волейбол. Приём мяча у сетки | 1 |
|  | 20.03 |  | Волейбол. Прыжки вверх с места |
| 8 | 03.04 |  | Мини-футбол. Совершенствование приёмов | 2 |
|  | 10.04 |  | Мини-футбол. Удары по воротам |
|  | 18.04 |  | Мини-футбол. Учебная игра |
| 9 | 24.04 |  | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции (800м) | 2 |
|  | 15.05 |  | Кроссовая подготовка. Кросс на 1000м |
|  | 22.05 |  | Кроссовая подготовка. Силовая подготовка. Отжимание |
|  | 22.05 |  | Кроссовая подготовка. Силовая подготовка. Отжимание |