

## *Пояснительная записка*

### *Статус документа*

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся с ОВЗ на основе:

1. Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);

2. СанПиНа 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 3 марта 2011 г., регистрационный N 19993)

3. Адаптированной образовательной программы МБОУ СОШ № 30 г. Пензы, составленной в соответствии с «Программой для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида» под ред. В.В. Воронковой (Москва, «Владос», 2000 г.).

4. Пункта 24 Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 сентября 2013 г. № 1047 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 октября 2013 г., регистрационный № 30213)

5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”

### *Структура документа*

Программа включает три раздела:

- 1. Пояснительную записку.**
- 2. Основное содержание** с распределением учебных часов по годам обучения, разделам курса и отдельным темам.
- 3. Требования** к уровню подготовки учащихся.

### *Общая характеристика учебного предмета*

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе; находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

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

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов.

У многих учащихся отличаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы; замечено отставание в росте, весе, непропорциональном телосложении и т.д.; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях и проявляются только при увеличении физической нагрузки.

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

Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

В коррекционной школе VIII вида имеются дети и с хорошо развитой моторикой - это обуславливает необходимость дифференцированного индивидуального подхода.

Учитель физкультуры должен хорошо знать потенциальные возможности каждого ученика; специфику каждого нарушения; работать в тесном контакте с медиком школы - только так можно успешно решать коррекционные задачи стоящие перед ним.

Особого внимания требуют дети с эпилепсией, заболеваниями ЦНС - для них важен особый охраняемый режим, исключающий перегрузку.

При проведении урока следует исходить из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка.

Воспитательные задачи решаются параллельно с образовательными. На уроках формируется умение владеть своими эмоциями, воспитывается дисциплинированность, сила воли, настойчивость, развивается чувство товарищества и взаимопомощи.

Воспитательные задачи достаточно трудоемки, поэтому иногда в своем рабочем плане-конспекте учитель не определяет их только потому, что не может быть обучения без воспитания и наоборот.

Решение лечебно-оздоровительных задач предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья ученика, помогают развивать сердечно-сосудистую, дыхательную системы. Задача учителя — подобрать специальные упражнения, придав им комплексный характер, и постоянно использовать этот комплекс для исправления нарушений физического развития и моторики.

Отдельно рассматриваются коррекционно-компенсаторные задачи. Они предполагают такую организацию занятий, при которой физические упражнения используются с целью коррекции имеющихся нарушений как в физическом, так и

в интеллектуальном развитии.

Уроки физической культуры, особенно в начальных классах, должны быть эмоциональными, вызывать интерес учащихся к двигательной деятельности. Дети с нарушениями интеллекта малоинициативны, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение учителя и не всегда понимают его. Только через показ учитель может вызвать интерес к выполнению упражнений, чередуя различные упражнения с играми.

### ***Цель программы:***

Обеспечение формирования, становления и развития личности воспитанника с ограниченными возможностями здоровья, умеющей полноценно жить и работать в современных социально-экономических условиях.

### ***Задачи программы:***

- освоение, развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков, расширение двигательного опыта и возможностей;
- осмысление укрепления здоровья для социализации в обществе;
- формирование основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре.

### ***Общеучебные умения, навыки и способы деятельности***

Программа предусматривает формирование у учащихся умений общеучебного характера, разнообразных способов деятельности, приобретение опыта:

- выполнения упражнений по инструкции учителя;
- выполнения правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

### ***Место предмета в учебном плане***

В региональном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Управления образования города Пензы № 1001 от 16.09.2002 года «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений, классов для обучающихся с отклонениями в развитии и классов коррекционно-развивающего обучения» в 5-9 классах по учебному предмету «Физическая культура» предусмотрена нагрузка по 3 часа в неделю, что составляет 510 часов, в том числе практические работы - 510 часов.

## **Основное содержание:**

### **5 класс**

*Легкая атлетика (19 часов)*  
*Гимнастика (14 часов)*  
*Атлетическая гимнастика (7 часов)*  
*Лыжная подготовка (16 часов)*  
*Спортивные игры (39 часов)*  
*Подвижные игры (8 часов)*

### **6 класс**

*Легкая атлетика (20 часов)*  
*Спортивные игры (35 часов)*  
*Гимнастика (15 часов)*  
*Атлетическая гимнастика (8 часов)*  
*Лыжная подготовка (16 часов)*  
*Подвижные игры (8 часов)*

### **7 класс**

*Легкая атлетика (20 часов)*  
*Гимнастика (14 часов)*  
*Атлетическая гимнастика (7 часов)*  
*Лыжная подготовка (16 часов)*  
*Спортивные игры (39 часов)*  
*Подвижные игры (6 часов)*

### **8 класс**

*Легкая атлетика (21 час)*  
*Гимнастика (15 часов)*  
*Атлетическая гимнастика (8 часов)*  
*Лыжная подготовка (16 часов)*  
*Спортивные игры (42 часа)*

### **9 класс**

*Легкая атлетика (19 часов)*  
*Гимнастика (14 часов)*  
*Атлетическая гимнастика (9 часов)*  
*Лыжная подготовка (16 часов)*  
*Спортивные игры (43 часа)*

## Основные требования к знаниям и умениям выпускников 9 класса

### *Учащиеся должны знать:*

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- что такое строй;
- как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике;
- виды лыжного спорта; технику лыжных видов;
- влияние занятий волейболом и баскетболом на профессионально-трудовую подготовку;
- гигиенические требования к занятиям;
- нарушения правил игры в баскетбол.

### *Учащиеся должны уметь:*

- пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; - пробежать в медленном темпе 12— 15 мин;
- бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м;
- преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м;
- прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание»;
- метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место;
- толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;
- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
- выполнять поворот на параллельных лыжах;
- пройти в быстром темпе 200—300 м (девушки), 400—500 м (юноши);
- преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);
- в волейболе выполнять прямой нападающий удар, блокировать нападающие удары;
- в баскетболе выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом, ведение мяча шагом с обводкой условных противников, бросать по корзине двумя руками от груди в движении.