**КОМИТЕТ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАРИНСКОГО РАЙОНА**

**ПО ОБРАЗОВАНИЮ И ДЕЛАМ МОЛОДЁЖИ**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Хмелёвская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.И.Маклакова  от « » августа 2018 г. | Утверждаю  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.Сумина  Приказ № « » августа 2018 г. |

**Рабочая программа**

**По физической культуре**

**6 класс**

для индивидуального обучения по программе

специальной (коррекционной) школы VIII вида

основного общего образования на 2018-2019 учебный год

Разработана на основе программы

специальных (коррекционных)образовательных

учреждений VIII вида: 5-9 кл.:

Под ред. В.В.Воронковой .-М.

изд. «Владос»2011г.

Срок реализации-1 год.

Учитель: Горюнова О.Л.

Хмелевка 2018 г

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся 5—10 классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

Основные задачи физического воспитания:

* укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
* развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
* приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
* развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
* формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
* усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры-чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут занимаются с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Успеваемость по предмету « Физическая культура» в 5-10 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и состоянием здоровья . По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные ( контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти ( правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча ( 1 кг) из- з головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза год: в сентябре- мае ( избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития ( рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал о состоянии здоровья, « Паспорт здоровья» и физического развития. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы.  
У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа ( базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план- график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы- конспекты, журнал по ТБ (5-6 7-8-9-10 классы), журнал физического развития « Паспорт здоровья», план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы под редакцией В.В .Воронковой «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1», ГИЦ «Владос», Москва, 2011г.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Рабочая учебная программа предназначена для обучающегося 6 класса 8 вида (надомное обучение) и составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития обучающегося, уровня его знаний и умений. На основании учебного плана на индивидуальное изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе отводится 0,25 часа в неделю.

Срок реализациирабочей учебной программы – 1 год (2018-2019 учебный год).

Формы организации образовательного процесса: индивидуальный подход, дифференцированное обучение и интегрированное обучение.

**Технология обучения:**

\* вводный урок

\* урок изучения нового материала

\* Комбинированный урок

\* повторительно-обобщающий урок

\* самостоятельной работы

\* урок - экскурсия

\*урок закрепление знаний, умений, навыков.

Программа по физкультуре для 6 класса структурно состоит из следующих разделов:

**Гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, игры.**

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учётом климатических условий большинства территории России. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах в соответствии с климатическими особенностями региона, этнонациональными и культурными традициями. Такие изменения могут коснуться раздела «Лыжная подготовка». И содержание игр: хоккей на полу, настольный теннис.

При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплект учебно-методических задач для каждого этапа обучения, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы. В частности уроков физкультуры.

Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены Советом школы.

**Раздел «Гимнастика»**

Включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребёнка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя-стоя, даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. В программу включены упражнения с предметами: гимнастические палки. Флажки, алые и большие обручи и скакалки.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

Учащиеся должна **знать:**

* правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
* приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Учащиеся должны **уметь:**

* выполнять команды «налево!», «направо!», «кругом!»; соблюдать интервал;
* выполнять исходное положение без контроля зрения;
* правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
* выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
* сохранять равновесие на наклонной плоскости;
* выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
* лазать по канату произвольным способом;

выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

**Раздел «Легкая атлетика»**

Традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки, и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствования должны осуществляться на основе развития у детей быстроты. Ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнения в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

Учащиеся должна **знать:**

* фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны **уметь:**

* выполнять разновидности ходьбы;
* передвигаться в медленном темпе в течении 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
* прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

**Раздел «Игры»**

В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства. Как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность.

Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, об изучаемых упражнений, основах спортивной техники.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

* Общие сведения об игре;
* Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны **уметь:**

* Выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

**Подвижные игры и игровые упражнения**

1. **Коррекционные**

"Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели"

"Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели"

1. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

"Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать".

1. С бегом на скорость

"Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом.

1. С прыжками в высоту, длину

"Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд".

1. С метанием мяча на дальность и в цель "Сильный бросок"; "Попади в цель".
2. С элементами пионербола и волейбола

"Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу".

1. С элементами баскетбола

"Перестрелки"; "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты.

1. Игры на снегу, льду

"Слушай сигнал"; "Воробьи и вороны"; "Смелей вперед".

2**.С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием**

"Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать".

1. **С бегом на скорость** "Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом.
2. **С прыжками в высоту, длину** "Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд".
3. **С метанием мяча на дальность и в цель**
4. **С элементами пионербола и волейбола**

"Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу".

1. **С элементами баскетбола** "Перестрелки"; "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** |
|  | **Гимнастика, упражнения с предметами** | **3 часа** |
| 1. | Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед, назад, влево, вправо. Техника безопасности. | 1 час |
| 2. | Упражнения с обручами. Передвижение сквозь ряд обручей | 1 час |
| 3. | Упражнения со скакалкой, Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. |  |
|  | **Легкая атлетика** | **4 часа** |
| 4. | Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Правила техники безопасности. | 1 час |
| 5. | Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. | 1 час |
| 6. | Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. | 1 час |
| 7. | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания. | 1час |
|  | **Подвижные игры** | **2 часа** |
| 8. | Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра « Птица и клетка» | 1 час |
| 9. | Подвижная игра «Перестрелка», «Мяч в круге» | 1 час |

**Лист изменений и дополнений.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Характер изменения | Реквизиты документа, которым закреплено изменение |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |