

## Пояснительная записка.

Учебный предмет Физическая культура в учебном плане относится к предметной области «Физическая культура». На изучение предмета по учебному плану в 10, 11 классах отводится по 2 часа в неделю.

В школе для обучающихся с ОВЗ физическое воспитание должно выступать как основной фактор повышения двигательных возможностей умственно отсталых детей в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду. Эффективность физических упражнений для исправления нарушений моторики и недостатков физического развития подчёркивается в научной литературе. Физическую культуру, как и другую двигательную деятельность ребёнка - олигофрена, надо рассматривать не в аспекте выполнения различных физических движений и упражнений для развития двигательных навыков, а как коррекционно-компенсаторную и лечебно-оздоровительную форму воздействия на двигательную недостаточность, как форму реадaptации тех двигательных нарушений, которые имеются в двигательной функции у учащихся вспомогательной школы.

Программа физического воспитания учащихся 10-11 классов является продолжением программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида для учащихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья 1-9 классов. Она направлена на дальнейшее решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.

2. Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.

3. Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

4. Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта.

5. Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

6. Содействие военно-патриотической подготовке.

Программа построена с учётом принципов системы физического воспитания, материал её имеет коррекционную направленность, адаптирован к возможностям умственно отсталых школьников и носит прикладной характер.

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

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, спортивные праздники).

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, координация движений, ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), лёгкая атлетика, лыжная подготовка, игры спортивные.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 10-12 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом 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 определёнными ограничениями.

Следует обратить внимание на необходимость наличия заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого ученика.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития, двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег-60 м, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча на дальность.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре и мае. Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объём груди, спирометрия). На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к учащимся с текущими состояниями и различными заболеваниями.

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

Примерное распределение учебного материала по разделам программы и классам.

КЛАС С	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ, КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ					ВСЕГ О ЧАСО В
	ГИМНАСТИКА , АКРОБАТИКА	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	ВОЛЕЙ- БОЛ	БАСКЕТ- БОЛ	ЛЬЖНАЯ ПОДГОТОВКА	
10	10	18	12	12	16	68
11	10	18	12	12	16	68

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учётом климатических условий, региональной специфики.

### СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

#### 10 класс.

(68 часов в год, 2 часа в неделю)

#### ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 18 часов

##### 1. Теоретические сведения.

Ознакомление с правилами соревнований по ходьбе и бегу. Влияние занятий лёгкой атлетикой на профессионально-трудоуственную подготовку.

##### 2. Практический материал.

##### **Ходьба.**

Фигурная ходьба (изобразить на полу фигуру). Продолжительная ходьба в различном темпе и различного характера до 20 минут.

##### **Бег.**

Бег в гору и под гору на отрезке 10 метров 4-6 повторений в каждую сторону. Бег с преодолением препятствий высотой и шириной 40-60 см. Бег по повороту на отрезках до 30 метров 4-6 повторений. Эстафетный бег на отрезках до 40 метров 3-4 повторения. Бег на время с низкого старта по команде на отрезке 60 метров 4-6 повторений. Бег на месте с высоким подниманием колен по 8-10 секунд 3-4 повторения. Бег с 2-3 ускорениями с высокого старта на отрезках до 50 метров 3-5 повторений. Бег с ходьбой до 1,5 км- девочки, до 2 км- мальчики. Бег в быстром темпе 200-250 метров девочки, 300-400 метров – мальчики.

##### **Прыжки.**

В длину с произвольного разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Выпрыгивание на препятствия высотой 60-80

см. Спрыгивание с препятствия высотой 60-80 см с поворотом на 90 градусов. Прыжки со скакалкой до 2 минут.

### **Метание.**

Набивного мяча весом до 2 кг двумя руками снизу назад через голову 2-3 серии по 4-6 бросков. Метание набивного мяча из-за головы в цель двумя руками 2-3 серии по 5-6 бросков. Метание теннисного мяча на дальность с 3 шагов и с короткого разбега 3-4 серии по 6-8 бросков. Метание теннисного мяча в движущуюся цель 6-8 бросков.

### **3. Основные требования.**

Знать: о влиянии занятий лёгкой атлетикой на профессионально-трудовую подготовку, рост и развитие организма.

Уметь: выполнять ходьбу в различном темпе и разного характера (спортивная, обычная, на пятках, на носках, в полуприседе и т.д.). Передавать и принимать эстафетную палочку. Бегать с низкого старта. Преодолевать бегом с ходьбой дистанцию до 1.5 км девочки, до 2 км мальчики. Бегать на время до 250 м девочки, до 400 м мальчики. Выполнять прыжки в высоту до 60-80 см способом «перешагивание». Метать теннисные и набивные мячи разными способами.

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 16 часов**

### **1. Теоретические сведения.**

Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности. Правила соревнований по лыжным гонкам.

### **2. Практический материал.**

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при спусках. Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м (3-5 повторений за урок - девочки, 5-7 – мальчики). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Эстафета по кругу 300-400 метров. Игры на лыжах: «Попади в круг», «Кто быстрее».

### **3. Основные требования**

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность; правила соревнований.

Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).

## **ГИМНАСТИКА 10 часов**

### **1. Теоретические сведения.**

Человек занимается физкультурой. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим.

### **2. Практический материал.**

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Построение в две шеренги: размыкание, перестроение в четыре шеренги.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

Основные положения головы, конечностей и туловища.

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений.

Дыхательные упражнения. Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления.

Упражнения для развития координации движений. Поочерёдные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Движения рук и ног выполняемые в разных плоскостях.

### **Упражнения с предметами**

С гимнастическими палками. Выпады, балансирование, прыжки с различными положениями палки.

С набивными мячами. Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног.

Лазанье. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.

Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным).

3. Основные требования.

Знать: как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три.

Уметь: выполнять опорный прыжок способом «ноги врозь» через козла; лазать по канату произвольным способом.

### **ВОЛЕЙБОЛ 12 часов**

1. Теоретические сведения.

Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма при игре в волейбол.

2. Практический материал.

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Приём и передача мяча над собой. Прыжки с места и с шага в высоту и в длину 2-4 серии по 5-10 прыжков в каждой (за урок). Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

3. Основные требования.

Знать: права и обязанности игроков. Как избежать травматизма.

Уметь: выполнять приём и передачу мяча снизу в парах.

## БАСКЕТБОЛ 12 часов

### 1. Теоретические сведения.

Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков.  
Предупреждение травматизма.

### 2. Практический материал.

Остановка прыжком. Повороты на месте на сзади стоящей ноге.  
Передача мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.  
Передача мяча двумя руками от груди в движении с последующей остановкой. Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом с последующей передачей. Броски по корзине двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места и в движении.

Игры и эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол.  
Упражнения с набивными мячами, прыжки со скакалкой, выпрыгивание вверх до 15-20 раз.

### 3. Основные требования.

Знать: права и обязанности игроков. Как избежать травматизма.

Уметь: выполнять остановку прыжком и повороты на месте.  
Ведение, передача мяча двумя руками от груди и ловля двумя руками в движении шагом. Бросок по корзине двумя руками от груди с места.

## 11 класс

(68 часов в год, 2 часа в неделю)

## ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 18 часов

### 1. Теоретические сведения.

Ознакомления учащихся с самоконтролем (пульс, дыхание, потоотделение) в процессе занятий. Правила соревнования по различным видам лёгкой атлетики.

### 2. Практический материал.

#### **Ходьба.**

Прохождение на скорость отрезков от 100 до 200 м. Ходьба с выполнением различных заданий.

#### **Бег.**

Бег с изменением направления и скорости. Бег с преодолением препятствий (барьеры высотой 40-60 см, ров шириной до 1 м).

#### **Прыжки.**

Прыжки в длину способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».

#### **Метание.**

Броски набивного мяча весом до 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову на результат. Метание теннисного мяча на дальность с разбега в коридор 10 м.

### 3. Основные требования.

Знать: правила судейства по бегу, прыжкам, метаниям.

Уметь: проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью, бегать с переменной скоростью. Прыгать с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метать теннисный мяч с разбега в коридор 10 м, выполнять броски набивного мяча разными способами.

#### ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 16 часов

##### 1. Теоретические сведения.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Прокладка учебной лыжни.

##### 2. Практический материал.

Совершенствование техники изученных ходов. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60 м (3-5 повторений за урок - девушки, 5-8 юноши), по кругу 100-150 м (2-3 повторения – девушки, 3-4 – юноши). Спуски с гор в различных стойках. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 1 км на время.

##### 3. Основные требования.

Знать: как правильно проложить учебную лыжню. Знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Уметь: сочетать различные ходы при передвижении по слабо пересечённой местности. Пройти в быстром темпе 100-150 м (девушки), 150-250 м (юноши).

#### ГИМНАСТИКА 10 часов

##### 1. Теоретические сведения.

Физическая культура в жизни человека. Виды гимнастики: спортивная, художественная, акробатика.

##### 2. Практический материал.

Построение, перестроение. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

Основные положения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении.

Дыхательные упражнения. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при играх с бегом. Регулирование дыхания во время бега в медленном темпе на дистанции 200-300 м.

Упражнения на развитие координации движений. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях. Координация движений рук в ходьбе и беге. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

#### **Упражнения с предметами**

С гимнастическими палками. Упражнения с подбрасыванием и захватом её до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом зажатым голенью, ступнями. Катание набивного мяча ногой с продвижением

прыжками на другой. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

С сопротивлением. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнёра. Перетягивание каната группами. Борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

Лазанье. Лазанье по канату. Лазанье на скорость по гимнастической стенке вверх-вниз.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину с прямым приземлением для девушек и слабых мальчиков и приземление с поворотом направо, налево для юношей.

3. Основные требования.

Знать: что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу. Фазы опорного прыжка.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе. Выполнять опорный прыжок способом «ноги врозь». Лазать различными способами по гимнастической стенке.

## ВОЛЕЙБОЛ 12 часов

1. Теоретические сведения.

Наказания при нарушении правил игры. Роль занятий волейболом в физической подготовленности учащихся.

2. Практический материал.

Приёмы передачи мяча сверху и снизу в парах. Верхняя прямая передача в парах через сетку. Прямая нижняя подача. Прыжки вверх с места и с шага у сетки (3-5 серий по 2-3 прыжка). Учебная игра.

3. Основные требования.

Знать: о наказаниях при нарушениях правил игры.

Уметь: подавать нижнюю прямую подачу. Принимать и передавать мяч сверху в парах через сетку.

## БАСКЕТБОЛ 12 часов

1. Теоретические сведения.

Наказания при нарушении правил игры. Роль судьи в соревнованиях.

2. Практический материал.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине снизу от груди. Учебная игра. Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

3. Основные требования.

Знать: наказания при нарушениях правил игры. Роль судьи.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча бегом по прямой. Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.