государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области

«Нижнетагильская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **Утверждено** |
| на заседании ШМО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.В. Якутова /  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | Заместитель директора  по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.Н. Кузьмина/ «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Ю. Леонова /  Приказ №\_\_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для обучающихся 5в класса**

**на 2018 - 2019 учебный год**

Составитель программы:

Бренер М.С.

учитель

первой категории

г. Нижний Тагил

2018 г.

***Пояснительная записка***

  Физическое воспитание как неотъемлемая часть воспитания подрастающего поколения является важным средством всестороннего и гармонического развития физических и духовных сил детей с нарушением   слуха и со сложной структурой дефекта.

 Физическое воспитание детей должно осуществляться в непрерывном единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и политехническим воспитанием с целью подготовки их к жизни, к общественному полезному труду.

**Основные задачи** физического воспитания и образования детей в школе:

1. Укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию и закаливанию их организма. Повышение физиологической активности органов и систем организма школьников, а также физической и умственной работоспособности.
2. Компенсация и коррекция физических недостатков в двигательной сфере детей  (совершенствование координации их движений, умение сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве за счет развития их мышечной чувствительности и зрительного восприятия). Исправление дефектов осанки. Формирование у учащихся правильной осанки, подтянутости, опрятности и кинестетического контроля.
3. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
4. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
5. Обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, лазанье, равновесии,  прыжках,  метании,  передвижении на лыжах и плавании при обеспечении развития у не слышащих детей основных двигательных качеств – быстроты,  силы,  выносливости и ловкости.
6. Воспитание у учащихся нравственных качеств, воли, смелости, настойчивости, честности и правдивости, организованности и самостоятельности, навыков культурного поведения,  дисциплинированности,  коллективизма, чувство долга и ответственности, чувство дружбы и товарищества.
7. Обучение учащихся речевому материалу, связанному с формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков, предусмотренных программой.
8. Привитие учащимся навыков личной и общественной гигиены в быту,  труде,  на учебных занятиях,  в том числе на уроках физической культуры.

 Успешное решение основных задач физического воспитания детей в школе определяется учебной программой по физической культуре, составляемой  с учетом  возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей детей с нарушением слуха.

Курс входит в число дисциплин, включенных в учебный план ГКОУ СО «Нижнетагильская школа-интернат»

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования РФ от 10.04.2002.г. № 29/2065-п «Базисный учебный план специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11**классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).
4. Образовательная программа ГКОУ СО «Нижнетагильская школа-интернат»

Программа рассчитана на слабослышащих учащихся со сложной структурой дефекта. В классе обучается 2 человека. Кроме основного диагноза у школьников имеются сопутствующие заболевания: РЦОН, РЦН, ДЦП, органическое поражение ЦНС.

Рабочая программа состоит из следующих разделов:

1. Основы знаний о физической культуре
2. Подвижные игры c элементами спортивных игр
3. Гимнастика с элементами акробатики
4. Легкоатлетические упражнения
5. Лыжная подготовка

Уроки физической культуры осуществляются в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке к самостоятельной жизни и труду. Способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

В результате изучения курса обучающиеся:

**Знают:**

* об особенностях зарождения физической культуры;
* о физических качествах;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

#### 

#### Умеют:

* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* демонстрировать уровень физической подготовленности

Основной формой работы по физическому воспитанию в школе для не слышащих детей являются уроки  физической культуры,  на которые отводятся три учебных часа  в неделю. Однако наряду с уроками в школе следует  регулярно проводить  физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школьников  (ежедневная гимнастика до начала занятий,  физкультминутки на уроках общеобразовательных предметах,  профилактическая гимнастика на уроках труда,  физические упражнения и игры на больших переменах). Надо больше внимания уделять факультативной и  внеклассной  работе по физической культуре и спорту (занятия в спортивных секциях,  участие в  спортивных соревнованиях,  праздниках и т.д.).

Текущий и итоговый контроль осуществляется по 4х бальной системе.

Курс рассчитан на 3 часа в неделю, изучается в течение учебного года.

**Содержание программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов | Качество как результат | | Содержание | | Учебно-методическое обеспечение | Взаимодействия |
| Предметная | Деятельностная | Предметная составляющая | Коррекционная составляющая |
|  | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | -Понятие о физической культуре; | - иметь представление о строении организма, общих понятиях | - беседа « о значении физической культуры в жизни школьника»  - техника безопасности. | Расширение представлений о физической культуре и спорте | -иллюстрации;  -рисунки;  -картинки. | - с физкультурой;  - с развитием речи. |
|  | Подвижные игры c элементами спортивных игр | 21 | -Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | - использовать подвижные игры в повседневной жизни | - техника безопасности.  -практическая деятельность; | Развитие физических качеств (ловкость, равновесие, гибкость) | -мячи;  -обручи;  -кегли;  -инструкция;  -гимнастическое оборудование. | - с физкультурой. |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 27 | -Выполнять строевые команды  Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | - Проявление активности и интереса к занятиям гимнастикой; | - техника безопасности.  -практическая деятельность;  - упражнения в парах. | Развитие гибкости, формирование правильной осанки  укрепление опорно-двигательного аппарата | - маты;  - обручи;  - гимнастическая стенка;  - гимнастическая скамья;  - гимнастические палки. | - с физкультурой. |
|  | Легкоатлетические упражнения | 27 | -Осваивать универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений | -Проявление активности, взаимовыручки во время проведения и выполнения занятий.  - Проявление учебных мотивов; | -практическая деятельность;  - техника безопасности. | Развитие ловкости и координационных способностей | - беговая дорожка;  - палочки; | - с физкультурой. |
|  | Лыжная подготовка | 27 | -Правильно ухаживать за лыжами;  -Оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | -договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;  -Формулировать собственное мнение. | -практическая деятельность;  - техника безопасности. | Укрепление дыхательной системы, развитие скоростно-силовых способностей | - лыжи;  -палки. | - с физкультурой. |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во  часов | Дата |
|  | **I триместр** |  |  |
|  | Техника безопасности во время занятий физической культурой | 1ч | 04.09 |
|  | Бег 30м. | 1ч | 05.09 |
|  | Виды ходьбы и бега. Медленный бег. Ускорения. | 1ч | 06.09 |
|  | Игровые задания с мячом. | 1ч | 11.09 |
|  | «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м) | 1ч | 12.09 |
|  | Высокий старт | 1ч | 13.09 |
|  | Прыжки в длину с разбега | 1ч | 18.09 |
|  | Челночный бег | 1ч | 19.09 |
|  | Метание мяча с места на точность, на дальность | 1ч | 20.09 |
|  | День здоровья | 1ч | 25.09 |
|  | Равномерный бег до 6-8 мин | 1ч | 26.09 |
|  | Техника безопасности во время занятий играми | 1ч | 27.09 |
|  | Ведение мяча на месте и в движении | 1ч | 29.09 |
|  | Ведение мяча с изменением направления | 1ч | 02.10 |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1ч | 03.10 |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках | 1ч | 04.10 |
|  | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1ч | 16.10 |
|  | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1ч | 17.10 |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу | 1ч | 18.10 |
|  | Броски в кольцо одной рукой от плеча | 1ч | 23.10 |
|  | Верхняя передача мяча над собой | 1ч | 24.10 |
|  | Нижняя передача мяча над собой | 1ч | 25.10 |
|  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1ч | 30.10 |
|  | Техника безопасности во время занятий гимнастикой | 1ч | 31.10 |
|  | Перекаты в групперовке с последующей опорой руками за головой | 1ч | 01.11 |
|  | Лазанье по канату в три приема | 1ч | 06.11 |
|  | Кувырок назад, кувырок вперед | 1ч | 07.11 |
|  | Перелазание через препятствия | 1ч | 08.11 |
|  | Лазанье по канату в три приема | 1ч | 13.11 |
|  | Кувырок назад, кувырок вперед | 1ч | 14.11 |
|  | Висы на гимнастической стенке | 1ч | 15.11 |
|  | **II триместр** |  |  |
|  | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | 1ч | 27.11 |
|  | Лазанье по канату в три приема | 1ч | 28.11 |
|  | Мост с помощью и самостоятельно | 1ч | 29.11 |
|  | Акробатическая комбинация | 1ч | 04.12 |
|  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | 1ч | 05.12 |
|  | Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях | 1ч | 06.12 |
|  | Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне | 1ч | 11.12 |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1ч | 12.12 |
|  | Развитие координационных способностей | 1ч | 13.12 |
|  | Подвижные игры с мячом | 1ч | 18.12 |
|  | Игровые задания на координацию | 1ч | 19.12 |
|  | Полоса препятствий | 1ч | 20.12 |
|  | Веселые старты | 1ч | 25.12 |
|  | Подвижные игры | 1ч | 26.12 |
|  | Подвижные игры с мячом | 1ч | 27.12 |
|  | Игровые задания на координацию | 1ч | 09.01 |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1ч | 10.01 |
|  | Развитие координационных способностей | 1ч | 15.01 |
|  | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | 1ч | 16.01 |
|  | Скользящий шаг без палок | 1ч | 17.01 |
|  | Скользящий шаг без палок | 1ч | 22.01 |
|  | Повороты переступанием | 1ч | 23.01 |
|  | Скользящий шаг с палками | 1ч | 24.01 |
|  | Скользящий шаг с палками | 1ч | 29.01 |
|  | Подъем ступающим шагом | 1ч | 30.01 |
|  | Повороты переступанием в движении | 1ч | 31.01 |
|  | Повороты переступанием в движении | 1ч | 05.02 |
|  | Поворот переступанием при спуске | 1ч | 06.02 |
|  | Спуски с пологих склонов | 1ч | 07.02 |
|  | Попеременный двухшажный ход | 1ч | 12.02 |
|  | Попеременный двухшажный ход | 1ч | 13.02 |
|  | Спуски с пологих склонов | 1ч | 14.02 |
|  | **III триместр** |  |  |
|  | Торможение «плугом» | 1ч | 26.02 |
|  | Попеременный двухшажный ход | 1ч | 27.02 |
|  | Спуски с пологих склонов | 1ч | 28.02 |
|  | Попеременный двухшажный ход | 1ч | 05.03 |
|  | 1. Одновременный двухшажный ход | 1ч | 06.03 |
|  | Прохождение дистанции до 2,5 км |  | 07.03 |
|  | Повороты переступанием в движении |  | 12.03 |
|  | Торможение упором | 1ч | 13.03 |
|  | Развитие выносливости. | 1ч | 14.03 |
|  | Подъем «лесенкой» | 1ч | 19.03 |
|  | Попеременный двухшажный ход | 1ч | 20.03 |
|  | Подъем «елочкой» | 1ч | 21.03 |
|  | Повороты переступанием в движении | 1ч | 26.03 |
|  | Прохождение дистанции до 2,5 км | 1ч | 27.03 |
|  | Спуски с пологих склонов | 1ч | 28.03 |
|  | Техника безопасности во время занятий играми | 1ч | 02.04 |
|  | Ведение мяча на месте и в движении | 1ч | 03.04 |
|  | Ведение мяча с изменением направления | 1ч | 04.04 |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1ч | 16.04 |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу | 1ч | 17.04 |
|  | Учебная игра в «мини-баскетбол» | 1ч | 18.04 |
|  | Верхняя передача мяча над собой | 1ч | 23.04 |
|  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1ч | 24.04 |
|  | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах | 1ч | 25.04 |
|  | Нижняя прямая подача | 1ч | 30.04 |
|  | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу | 1ч | 07.05 |
|  | Учебная игра в «Пионербол» | 1ч | 08.05 |
|  | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу | 1ч | 14.05 |
|  | Учебная игра в «Пионербол» | 1ч | 15.05 |
|  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1ч | 16.05 |
|  | Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием» | 1ч | 21.05 |
|  | Прыжки в высоту с разбега | 1ч | 22.05 |
|  | Метание мяча на дальность | 1ч | 23.05 |
|  | Метание мяча на дальность с разбега | 1ч | 28.05 |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ФРАЗЫ**

**I триместр**

1. Строиться в шеренгу
2. Перестраиваться в колонну (по одному)
3. Игры на быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость
4. Метать предмет в цель
5. Подвижная игра «Космонавты»
6. Прыгать на одной ноге
7. Перепрыгивать через скакалку
8. Ходить и бегать зигзагом
9. Передавать мяч партнеру
10. Подбрасывать мяч в воздух
11. Ловить мяч в движении

**II триместр**

1. Кувыркаться вперед
2. Стоять на лопатках
3. Ходить и бегать врассыпную
4. Перепрыгивать через скамью
5. Ползать по стенке
6. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах
7. Лазать по канату
8. Перестраиваться по команде
9. Подтягиваться и отжиматься в висе лежа

**III триместр**

1. Прыгать в длину с разбега
2. Развивать точность броска
3. Игра «Мяч водящему»
4. Ловить и передавать мяча (в парах)
5. Передавать мяча двумя руками от груди
6. Метать мяч на дальность
7. Проходить полосу препятсвий
8. Прыгать через веревочку
9. Бегать в заданном направлении
10. Перепрыгивать через коня
11. Развивать скорость и силу

Материально-техническое обеспечение

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебно-методическая литература | Дидактический материал | Наглядные пособия | Технические средства |
| 1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11**классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011). 2. Вилен­ский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы*– М.: Просвещение, 2012г.* 3. Авторская программа Ляха В.И. 4. «Физическая культура 5-9 классы». *– М.: Просвещение, 2012г.* Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта (7-е изд., стер.) учеб. пособие. – М.: Академия, 2009. |  |  |  |