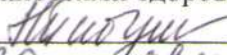


Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«Леушинская школа- интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

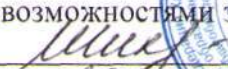
Согласовано

И.о. Заместителя директора по УР
КОУ «Леушинская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными воз-
можностями здоровья»

 М.В. Бабушкина
«30» августа 2017 г.

Утверждаю

Директор КОУ «Леушинская школа-
интернат для обучающихся с ограничен-
ными возможностями здоровья»

 Д.Ш. Шидиева
Приказ № 298-00
от «31» августа 2017 г.

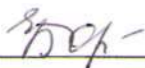


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для учащихся 11 класса
(профессиональное обучение)
на 2017/2018 учебный год

Разработана: И.А. Просвирниным,
учителем физической культуры
I квалификационной категории

Рабочая программа по Физической культуре для учащихся 11 класса составлена на основании Адаптированной образовательной программы по физической культуре для учащихся 11 классов, составитель Просвирнин И.А. учитель физической культуры I квалификационной категории, 2015 год.

Рассмотрена на методическом объединении учителей-предметников,
Протокол № 1 от «29» августа 2017 г.

Руководитель методического объединения  /Е.С. Боровая/

Одобрена методическим советом,
Протокол № 1 от «30» августа 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Адаптированной образовательной программы по физической культуре для учащихся 11 класса, составитель Просвирнин И.А. учитель физической культуры I квалификационной категории, 2015 год.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида. В процессе занятий физкультурой решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

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, 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 физической культуры 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 обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Цели и задачи обучения

- Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движениях;
- Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Программа по физической культуре для учащихся 11 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, коньки, спортивные игры (волейбол, баскетбол), подвижные игры.

Таблица 1.

Примерное распределение учебного материала по разделам программы и классам

Класс	Виды упражнений, количество часов				Всего часов
	Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжная подготовка	Подвижные и спортивные игры	
11					

В зависимости от климатических условий, большого количества дней с низкими температурами, не позволяющими проводить уроки лыжной подготовки на улице, уроки проводятся в спортивном зале с применением специально подобранных упражнений для развития выносливости, осанки, координации, моторики.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника 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. Постоянно регулируется физическая нагрузка подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

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 совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Подвижные 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.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на

других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Обязательным является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволяет отслеживать динамику развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в октябре и апреле на уроках физкультуры. На уроках физической культуры особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий.

Настоящая рабочая программа рассчитана для учащихся 11 класса. Срок реализации настоящей программы 1 учебный год. Занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 мин).

Согласно календарно-годовому учебному графику в 2017 - 2018 учебном году 34 учебные недели; праздничные дни: 23.02.2018г.; 08.03.2018г.; 09.03.2018г.; 01.05.2018г.; 02.05.2018г.; 09.05.2018.

Согласно учебному плану на предмет Физическая культура выделено: в 11 классе - 3 часа в неделю, в год 34 часа.

ТЕМА ТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС

щ	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ЦЕЛЬ	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ ЗУН	
~	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	37		Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения на беговой дорожке. Развитие быстроты, выносливости	УДУ: - бегать в различном темпе, не задерживая дыхания. Принимать положение высокого, низкого старта. Выполнять стартовый разгон, ускорение на отрезках до 50 м.	1 3 а о ж и к 0 Б
		2	ТБ на уроках лёгкой атлетики			
	БЕГ	11	Бег в гору и под гору	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями. В прыжках развивать выносливость, совершенствовать технику прыжка	УДУ: - правильно приземляться при прыжках в длину. Выполнять прыжок с любого разбега.	1 1
			Бег на скорость 400 м			
			Равномерный бег до 12 - 15 минут			
			Кроссовый бег 2000 м. Повторный бег 60, 100 м.			
	ПРЫЖКИ	12	Прыжок в высоту способами «перекидной», «перешагиванием»	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями. В прыжках развивать выносливость, совершенствовать технику прыжка	УДУ: - метать с укороченного и полного разбега теннисного мяча	1 1
			Прыжок в длину способом «согнув ноги»			
			Закрепление всех видов метания			
	МЕТАНИЕ	12	Совершенствование техники метания на дальность в коридор 10 м.	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями. Развивать координацию движений в пространстве, силу рук	УДУ: - метать с укороченного и полного разбега теннисного мяча	1 1
			Толкание ядра			
			Закрепление всех видов метания			
<M	ГИМНАСТИКА	14	1	ТБ на уроках гимнастики	УДЗ: - что такое строй, как выполнять перестроение, строевые команды УДУ: - строиться в шеренгу, ходить строем соблюдая дистанцию.	1 1
			3	Синхронное выполнение команд		
	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	3	Выполнение «прямо» Строевой шаг	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения на площадке при занятиях гимнастическими упражнениями, развивать координацию движений в пространстве, гибкость,	УДУ: - строиться в шеренгу, ходить строем соблюдая дистанцию.	1 1
			2			

	ЛАЗАНИЯ	1	ными положениями ног. Подтягивание в висе.	ловкость, силу		
	РАВНОВЕСИЕ	2	Лазание в висе.			
	ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	1	Повторение всех видов равновесия (8,9,10 класс). Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках.			
			Повторение прыжков через козла с поворотом на 90 градусов. Повторение прыжков через козла с поворотом на 180 градусов.			
	<i>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ</i>	3	Общеукрепляющие упражнения		УДУ:	
	<i>АКРОВА И ТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</i>		Переворот в сторону с 2-3 шагов		- выполнять упражнения по показу, под счет с предметами, без предметов. Быстро принимать положение плотной группировки при кувырках	
			Кувырок назад			
			Перекат назад в стойку на лопатки			
«Ч	<i>КОНЬКИ</i>	17	Инструктаж по ТБ		УДЗ:	
			Развитие быстроты		- правила поведения на льду	
			Развитие скоростной выносливости		УДУ:	
					- самостоятельно организовывать соревнования на коньках	
^	<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</i>	20	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки	Формирование знаний и представлении учащихся о правилах безопасного поведения при занятиях физическим спортом.	УДЗ:	^
			Совершенствование техники изученных ходов	Развивать быстроту и выносливость при передвижении на лыжах	- правила поведения на лыжне	3
			Спуск, подъем изученными способами		УДУ:	13
			Прохождение отрезков на скорость		- согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах. Выполнять спуск со склона, поворот, подъем, торможение	я! & Ч У Й И а ^
			Непрерывное передвижение Девочки 2 км Мальчики 3 км			
">	<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</i>	17	Совершенствование выполнения элементов игры в баскетбол, волейбол		УДЗ:	
					-правила игры, основные судейские жесты	

	<i>умого</i>	<i>105</i>	
--	--------------	------------	--

вид ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	ДАТЫ																				
		НОМЕРА УРОКОВ																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
<i>II четверть (21 час)</i>																						
<i>«ГИМНАСТИКА»</i>																						
	ТБ на уроках гимнастики		X																			
й 3	Синхронное выполнение команд		+	X					+									+				
	Выполнение команды «прямо»					X				+									+			
	Строевой шаг						X						+						+	+		
§ 1 II III	Общеукрепляющие упражнения		+	+		+	+		+	+			+	+			+	+	+	+		
1 § й § ч би >>	Переворот в сторону с 2-3 шагов		+	+		+	+		X													
	Кувырок назад,					+	+		+	X												
	Перекатом назад в стойку на лопатках								+	+			X									
	Вис на одной руке на время с различными положениями ног												+	X								
	Подтягивание в висе												+	+			X					
	Лазание в висе																+	X				
ай 3	Повторение всех видов равновесия (8-9 класс)																	+	+			
	Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках																		X			
	Упражнения в сопротивлении																		+	+		
11	Повторение прыжков через козла с поворотом на 90°																	+	+	+	X	
	Повторение прыжков через козла с поворотом на 180°																		+	+		X
<i>«КОНЬКИ»</i>																						
	ТБ на коньках		X																			
	Развитие скоростной выносливости		+			X			+			X						X		+		
	Развитие быстроты					+			X			+						X		X		

вид ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	ЦАТЫ																								НОМЕРА УРОКОВ									
		*1	Г1	«1	...	»	№	IX	00	..v					1	>	•		IX			«	Г1		1	>		IX			«1				
III четверть (30 часов)																																			
«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»																																			
ТБ на уроках лыжной подготовки		X																																	
	Совершенствование техники изученных ходов	+		X	X		X	X																											
	Переход с попеременного двушажного хода к одновременным ходам								X	X		X	X																						
	Спуск, подъём изученными способами	+		+	+		+	+		+	+		+	+		X	X		X	X		+	+		+	+		+	+		+	+		+	
	Прохождение на скорость 200м. повтор 4-5 раз															+			+			X			X			X			X			X	
	Непрерывное передвижение: Девочки - 2 км Мальчики - 3 км																+			+			+			X			X			X			X

I	УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	ДАТЫ _____																							
		_____ ПШЁРАУРОКОВ _____																							
IX																									
IX																									
IV четверть (27 часа)																									
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»																									
	ТБ на уроках лёгкой атлетики	X																							
IX	Высокий старт. Бег на скорость 100 м.	+	X																						
	Повторный бег 60 м. 4 раза		+		X																				
	Повторный бег 100 м. 3 раза				+	X																			
	Равномерный бег до 12 минут	+	+		+	+		X				+	+		+	+		+	+						
	Кроссовый бег 2000м.								X																
1	Прыжки в высоту способом «перешагивание»							+	+		X	X													
	Прыжки в длину способом «перекидной»											+	+		X										
	Прыжки в длину способом «согнув ноги»											+	+	X		X									
1	Метание волана в парах с 2 шагов разбега															+	+								
	Метание в стену на дальность отскока																+	X							
	Метание на дальность в коридор 10м																			X	X			X	
	Толкание ядра (4 кг)																				+		X	X	X
«БАСКЕТБОЛ»																									
	ТБ на уроках баскетбола		X																						
	Ловля высоколетящих мячей		+			X		X				+			+										
	Передача мяча в прыжке		+			+				X			X				+			+				+	
	Броски мяча в прыжке														X				X				+	+	
	Тактика защиты																					X		X	