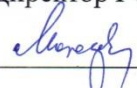


Государственное общеобразовательное казённое учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа – интернат для обучающихся с нарушениями
слуха г. Черемхово»

Утверждено

Директор ГОКУ «СКШИ г. Черемхово»

 Н.В. Морозова

приказ № 168

от « 02 » 09 2019г.

Рабочая программа по предмету

«Физическая культура»

для глухих учащихся 7 вспомогательного класса

Разработала: Шевчук Н.П.,

учитель физической культуры

2019год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для глухих учащихся 7 вспомогательного класса составлена на основе примерной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений I вида К.Г. Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова - М.: «Просвещение», 2003.

Цель программы: всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей; сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; смелости, настойчивости, коллективизма.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методическая литература:

- Бутин И.М. Физическая культура в старших классах. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-176с.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-11 классы:2-е изд.,- М.: ВАКО, 2004, -272с.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2004.- 176с.
- Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания учащихся 5-11 классов: пособие для учителя.-2-еизд. – М.: Просвещение, 2001. – 80с.
- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений I вида К.Г Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова - М.: «Просвещение», 2003.-430с.

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю. Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует образовательной программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений I вида.

Способ организации учебного процесса: индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать:

- правила по ТБ на уроках гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
- о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений;
- о причинах травматизма на уроках физической культуры и правилах его предупреждения;
- правила спортивной игры в волейбол, баскетбол;
- одежду и обувь лыжника.

Уметь:

- выполнять строевые команды на построения и перестроения;
- играть в волейбол, знать правила игры, выполнять подачу через сетку, передачу друг другу, переход во время игры, правила игры, выполнять переход, выполнять подачи и передачи мяча через сетку, друг другу
- выполнять акробатические упражнения: стойку на лопатках, мост, выполнять группировку сидя, слитно кувырок вперед, назад, уметь выполнять лазание по канату, выполнять опорные прыжки
- прикреплять лыжи к обуви и снимать их, переносить лыжи, выполнять спуск в низкой, основной, высокой стойках и подъем «лесенкой», «елочкой», передвигаться равномерно на лыжах, одновременным двухшажным ходом, преодолевать впадины и бугры, передвигаться в быстром темпе по кругу;
- свободно кататься на коньках;
- быстро пробежать, выполнять прыжки через короткую и длинную скакалку в паре, с продвижением вперед, метать мяч в цель, выполнять прыжок в длину с места, мягко приземляться;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время урока, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным.

Учебно-методический план

№ разд ела / темы	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Контрольны е занятия
1. Лёгкая атлетика		24	1	19	4
1.1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Построения, перестроения.	1	1		
1.2.	Строевые команды. Техника низкого, высокого старта. Бег 60 м.	1		1	
1.3.	Бег на время 60м. с высокого старта.	1		1	
1.4.	Техника выполнения прыжка в длину с места. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	1		1	
1.5.	Прыжки через короткую скакалку до 2 мин. Метание мяча на дальность с разбега.	1		1	
1.6.	П\и «Снайпер» Прыжок в высоту с разбега.	1		1	
1.7.	Эстафеты на развитие скорости.	1		1	
1.8.	Прыжки через короткую скакалку. П\и «Выбивало с пленом»	1		1	
1.9.	Прыжок в длину с места. Развитие скоростных навыков «Встречная эстафета»	1		1	
1.10.	Техника метания на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Точный расчет».	1		1	
1.11.	Техника выполнения прыжка в длину с места.	1		1	
1.12.	Метание гранаты на дальность.	1		1	
1.13.	Прыжки через короткую скакалку разным способом.	1		1	
1.14.	Метание мяча на дальность с отскока.	1		1	
1.15.	Бег с высоким подниманием колена. П\и «Боевые петухи»	1		1	
1.16.	Эстафеты с предметами на материале легкой атлетики.	1		1	
1.17.	Метание мяча на дальность с разбега.	1		1	
1.18.	Прыжки в длину на результат. П\и «Точный расчет»	1		1	
1.19.	Тест по бегу на 60 м. на время с высокого старта.	1			1
1.20.	Тест: пресс-девочки, подтягивание – мальчики.	1			1
1.21.	Тест по прыжкам через короткую скакалку.	1			1
1.22.	Тест по прыжкам в длину с места.	1			1
1.23.	Эстафеты с предметами.	1		1	
1.24.	Игры на материале легкой атлетики.	1		1	
2. Гимнастика		24	1	22	1
2.1.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	1		
2.2.	Лазание по - пластунски	1		1	

2.3.	Техника выполнения кувырка вперед. П\и «Переправа»	1		1	
2.4.	Техника выполнения кувырка назад.	1		1	
2.5.	Перекат назад из седа в упор. П\и «Перестрелка».	1		1	
2.6.	Стойка на лопатках. П\ и «Перестрелка»	1		1	
2.7.	Опорные прыжки. Гимнастическая эстафета.	1		1	
2.8.	Акробатические элементы, подтягивание, борьба на бревне, перетягивание каната.	1		1	
2.9.	Акробатические комбинации.	1		1	
2.10.	Кувырок вперед. Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Перестрелка».	1		1	
2.11.	Акробатические упражнения.	1		1	
2.12.	Прыжок, согнув ноги через козла.	1		1	
2.13.	Акробатические упражнения. П\и «Линейная эстафета с забегом»	1		1	
2.14.	Передвижение вправо, влево по гимнастической стенке.	1		1	
2.15.	Кувырок вперёд.	1		1	
2.16.	Кувырок назад.	2		2	
2.17.					
2.18.	Опорные прыжки.	2		2	
2.19.					
2.20.	Тест по опорным прыжкам.	1			1
2.21.	Мост из положения лежа на спине.	1		1	
2.22.	Составление акробатических комбинаций.	1		1	
2.23.	Техника кувырка вперед, назад слитно.	1		1	
2.24.	Подвижные игры на материале гимнастики.	1		1	
	3. Лыжная подготовка	12	1	11	
3.1.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыж. Надевание. Переноска лыж.	1	1		
3.2.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1		1	
3.3.	Передвижение на лыжах бесшажным ходом.	1		1	
3.4.	Спуск в низкой, основной, высокой стойках.	1		1	
3.5.	Подъем «лесенкой», «ёлочкой»	1		1	
3.6.	Передвижение одношажным ходом.	1		1	
3.7.	Передвижение на лыжах на скорость 100-200м.	1		1	
3.8.	Подъем «лесенкой», «ёлочкой»	1		1	
3.9.	Передвижение в медленном темпе 400-500м.	1		1	
3.10.	Спуск в низкой стойке и подъём «лесенкой»	1		1	
3.11.	Передвижение на лыжах на скорость 100м.	1		1	
3.12.	Лыжные эстафеты «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее»	1		1	
	4. Спортивные игры	18	1	17	
4.1.	ТБ на уроке игры в волейбол. Правила игры.	1	1		
4.2.	Расстановка игроков во время игры в	1		1	

	волейбол. Поддача мяча.				
4.3.	Техника верхней передачи мяча через сетку.	1		1	
4.4.	Перебрасывание мяча друг другу в 3 приема	1		1	
4.5.	Волейбол. Техника нижней передачи мяча.	1		1	
4.6.	Волейбол. Переход игроков во время игры.	1			
4.7.	Волейбол. Поддача мяча через сетку.	1		1	
4.8.	Баскетбол.	1		1	
4.9.	Баскетбол. Остановка прыжком.	1		1	
4.10.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди.	1		1	
4.11.	Ведение мяча с изменением направления.	1		1	
4.13.	Упражнения с набивными мячами.	2		2	
4.14.					
4.15.	Броски по корзине двумя руками.	2		2	
4.16.					
4.17.	Баскетбол.	1		1	
4.18.	Баскетбол. Учебная игра.	1		1	
	5. Легкая атлетика	24	1	19	4
5.1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Построения, перестроения.	1	1		
5.2.	Метание мяча на дальность. Бег на время 60 метров с высокого старта.	1		1	
5.3.	Прыжки через короткую скакалку. Подтягивание. Пресс.	1		1	
5.4.	Медленный бег до 5 мин.	1		1	
5.5.	Челночный бег (4х60 м)	1		1	
5.6.	Техника выполнения прыжка в длину с места.	1		1	
5.7.	Прыжки через короткую скакалку.	1		1	
5.8.	Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1		1	
5.9.	Метание мяча на дальность с места.	1		1	
5.10.	Преодоление полосы препятствия.	1		1	
5.11.	Прыжки через короткую скакалку разным способом.	1		1	
5.12.	Метание гранаты на дальность с места.	1		1	
5.13.	Техника выполнения прыжков в длину с места.	1		1	
5.14.	Метание гранаты с разбега. П\и «Перестрелка»	1		1	
5.15.	Прыжок в высоту с разбега.	1		1	
5.16.	Метание мяча на дальность с положения лежа.	1		1	
5.17.	Эстафеты.	1		1	
5.18.	Народные игры.	1		1	
5.19.	Тест по бегу на 60 м. на время.	1			1

5.20.	Тест: подтягивание - мальчики, пресс – девочки.	1			1
5.21.	Тест по прыжкам в длину с места.	1			1
5.22.	Тест по прыжкам через короткую скакалку.	1			1
5.23.	Эстафеты без предметов.	1		1	
5.24.	Народные игры.	1		1	
	Всего	102	5	88	9

Содержание программы учебного курса

Легкая атлетика-24 часа

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину, на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Техника безопасности на занятиях. Команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Прыжки через короткую и длинную скакалки, броски и ловля мяча. Тестирование по технике выполнения прыжка в длину с места, прыжки через короткую и длинную скакалку, бег на время 60 метров.

Гимнастика -24 часа

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Лазание и перелезание по гимнастической скамейке, стенке. Группировка сидя, лёжа, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Перелезание через гимнастического коня, стойка на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°, подтягивание, лежа на горизонтальной гимнастической скамейке, опорные прыжки через гимнастического козла, гимнастические композиции;

Лыжная подготовка-12 часов

Учащиеся должны знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи. Скользящий шаг, двухшажный ход, спуск в низкой, основной, в высокой стойке, подъём «лесенкой». Поворот переступанием вокруг задних концов лыж, равномерное, быстрое передвижение на лыжах, лыжные соревнования и эстафеты;

Спортивные игры (волейбол, баскетбол) -18 часов

Название и правила игры, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности, правила перехода, передачи, подачи мяча.

Упражнения с набивными мячами, ведение мяча с изменением направления, броски по корзине двумя руками, передача мяча двумя руками от груди.

Легкая атлетика-24 часа

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину, с продвижением вперед. Техника безопасности на уроке легкой атлетике. Команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Прыжки через короткую и длинную скакалки, броски и ловля мяча. Тестирование по технике выполнения прыжка в длину с места, прыжки через короткую скакалку, бег на время 60 метров. Совершенствование навыков бега, бег на выносливость.

Средства контроля

1. Тест «Выполнение прыжка в длину с места»
2. Тест «Прыжки через короткую скакалку»
3. Тест «Бег на время 60 метров»
4. Тест «Подтягивание – мальчики, пресс - девочки»

Учебно-методические средства обучения

(литература основная и дополнительная)

- Бутин И.М. Физическая культура в начальных классах. -М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. -176с.
- Белоножкина О.В. Спортивно- оздоровительные мероприятия в школе. – Волгоград: Учитель, 2007.-173с.
- Интернет сайты.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-11 классы:2-е изд.,- М.: ВАКО, 2004, -272с.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. –М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2004. - 176с.
- Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания учащихся 5-11 классов: пособие для учителя.-2-еизд. – М.: Просвещение, 2001. – 80с.
- Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 классы. Метод. пособ. – М.: Дрофа, 2005. -110с.
- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений I вида К.Г Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова - М.: «Просвещение», 2003. -430с.