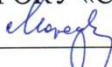


Государственное общеобразовательное казённое учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа – интернат для обучающихся с нарушениями  
слуха г. Черемхово»

Утверждено

Директор ГОКУ «СКШИ г. Черемхово

 Н.В.Морозова

приказ № 168

от « 02 » 09 2019г.

**Рабочая программа по предмету**

**«Физическая культура»**

для слабослышащих учащихся 5 вспомогательного класса

Разработала: Шевчук Н.П.,

учитель физической культуры

2019год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для слабослышащих учащихся 5 вспомогательного класса составлена на основе примерной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида К.Г. Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова - М.: «Просвещение», 2006.

**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-е изд. – М.: Просвещение, 2001. – 80с.
- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида К.Г. Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова - М.: «Просвещение», 2006.- 430 с.

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 II 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 игры в пионербол;
- 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, преодолевать впадины и бугры, передвигаться в быстром темпе по кругу
- 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

№ раздела / темы	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Контрольн ые занятия
1. Лёгкая атлетика		24	1	19	4
1.1.	Вводный урок. ТБ на уроках легкой атлетики. Построения, перестроения.	1	1		
1.2.	Строевые команды. Техника высокого старта. Бег 30 м.	1		1	
1.3.	Бег на время 30м. с высокого старта.	1		1	
1.4.	Техника выполнения прыжка в длину с места. Бег с высоким подниманием бедра.	1		1	
1.5.	Прыжки через короткую скакалку. Метание мяча на дальность.	1		1	
1.6.	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. П\и «Снайпер»	1		1	
1.7.	Эстафеты на развитие скорости.	1		1	
1.8.	Равномерный бег 4 мин. 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.	Развитие выносливости бег 5 мин. Прыжки через длинную скакалку.	1		1	
1.12.	Техника выполнения прыжков в длину с места. Челночный бег. П\и «Слоны»	1		1	
1.13.	Прыжки через короткую скакалку. Техника эстафетного бега.	1		1	
1.14.	Метание мяча в цель. П\и «Метко в цель». Прыжки в высоту с разбега.	1		1	
1.15.	Челночный бег. Прыжки с продвижением вперед.	1		1	
1.16.	Тест по бегу на 30 м. на время с высокого старта.	1			1
1.17.	П\и «Снайпер». Равномерный бег.	1		1	
1.18.	Бег с высокого старта наперегонки. П\и «Удочка»	1		1	
1.19.	Тест по прыжкам в длину с места.	1			1
1.20.	Тест: пресс- девочки, подтягивание – мальчики.	1			1
1.21.	Тест по прыжкам через короткую скакалку.	1			1
1.22.	Метание мяча с колена. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1		1	
1.23.	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1		1	
1.24.	Эстафеты.	1		1	
2. Гимнастика		24	1	22	1

2.1.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	1		
2.2.	Группировка, перекаты в группировке лежа. П\и «Борьба всадников»	1		1	
2.3.	Группировка сидя, лежа. Лазание по канату. П\и «Переправа»	1		1	
2.4.	Техника выполнения кувырка вперед. П\ и «Перестрелка»	1		1	
2.5.	Техника выполнения кувырка назад.	1		1	
2.6.	Кувырок вперед, назад. П\и «Боевые петухи»	1		1	
2.7.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. П\и «Перестрелка».	1		1	
2.8.	Стойка на лопатках. Игра «Снайпер».	1		1	
2.9.	Опорные прыжки. Гимнастическая эстафета. «Вытолкни из круга»	1		1	
2.10. 2.11.	Кувырок вперед, назад. Игра «Снайпер».	2		2	
2.12.	Акробатические комбинации. П\и «Передача33».	1		1	
2.13.	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе.	1		1	
2.14. 2.15.	Опорный прыжок.	2		2	
2.16. 2.17.	Акробатические упражнения.	2		2	
2.18.	Акробатические упражнения. П\и «Вытолкни из круга»	1		1	
2.19.	Эстафеты с элементами гимнастики.	1		1	
2.20.	Лазание по гимнастической стенке вперед, назад с хватом сверху.	1		1	
2.21.	Тест по сдаче опорного прыжка.	1			1
2.22.	Техника выполнения опорного прыжка.	1		1	
2.23.	Техника перелезания через гимнастического коня.	1		1	
2.24.	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	
	<b>3. Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
3.1.	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подготовка лыж. Надевание. Переноска лыж.	1	1		
3.2.	Скользкий шаг с палками.	1		1	
3.3.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1		1	
3.4.	Равномерное передвижение на лыжах.	1		1	
3.5.	Подъем «лесенкой», «ёлочкой»	1		1	
3.6.	Спуск в низкой, высокой стойках	1		1	
3.7.	Передвижение на лыжах на скорость 40-50м.	1		1	
3.8.	Спуск в низкой стойке.	1		1	
3.9.	Передвижение в медленном темпе 500-600м.	1		1	
3.10.	Спуск в низкой стойке и подъём «лесенкой»	1		1	
3.11.	Передвижение на скорость до 60м.	1		1	
3.12.	Упражнения на лыжах.	1		1	

	<b>4. Спортивные игры</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	
4.1.	ТБ на уроке игры в пионербол, волейбол, баскетбол. Правила игры.	1	1		
4.2.	Расстановка игроков во время игры в пионербол. Поддача мяча.	1		1	
4.3.	Перебрасывание мяча через сетку.	1		1	
4.4.	Перебрасывание мяча друг другу.	2		2	
4.5.					
4.6.	Пионербол. Броски мяча через сетку.	2		2	
4.7.					
4.8.	Пионербол. Переход игроков во время игры.	1		1	
4.9.	Пионербол. Отработка подач.	2		2	
4.10.					
4.11.	Пионербол. Учебная игра.	1		1	
4.12.	Техника броска одной рукой от плеча с места.	1		1	
4.13.	Техника поворота. Остановка шагом.	1		1	
4.14.	Техника ловли и передачи мяча.	1		1	
4.15.	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1		1	
4.16.	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1		1	
4.17.	Бросок одной рукой от плеча на месте и в движении.	1		1	
4.18.	Ведение мяча с обводкой.	1		1	
	<b>5. Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>4</b>
5.1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Построения, перестроения.	1	1		
5.2.	Метание мяча на дальность. Бег на время 30 метров с высокого старта.	1		1	
5.3.	Прыжки через короткую скакалку. Подтягивание. Пресс.	1		1	
5.4.	Урок-игра «Кто больше пробежит за 5 мин.»	1		1	
5.5.	Челночный бег (4x10 м)	1		1	
5.6.	Техника выполнения прыжка в длину с места.	1		1	
5.7.	Прыжки через короткую, длинную 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. П\и «Гусеница»	1		1	
5.10.	Преодоление полосы препятствия. П\и «Лапта»	1		1	
5.11.	Эстафеты без предметов.	1		1	
5.12.	Прыжки через короткую скакалку. Техника эстафетного бега.	1		1	
5.13.	Техника выполнения прыжка в длину с места.	1		1	
5.14.	Метание мяча с колена. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1		1	
5.15.	Народные игры.	1		1	
5.16.	Техника эстафетного бега.	1		1	

5.17.	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места.	1		1	
5.18.	Тест: подтягивание - мальчики, пресс – девочки.	1			1
5.19.	Тест по прыжкам в длину с места.	1			1
5.20.	Тест по прыжкам через короткую скакалку.	1			1
5.21.	Тест по бегу 30 м. на время.	1			1
5.22.	Игры на воздухе на материале легкой атлетики.	1		1	
5.23.	Подвижные игры на воздухе.	1		1	
5.24.	Эстафеты.	1		1	
	<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>5</b>	<b>88</b>	<b>9</b>



## **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 30 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, 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, спуск в низкой, в высокой стойке, подъём «лесенкой», поворот переступанием вокруг задних концов лыж, равномерное, быстрое передвижение на лыжах, лыжные соревнования и эстафеты;

## **Спортивные игры (пионербол, волейбол, баскетбол) – 18 часов**

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

### **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 и длинную скакалку, бег на время 30 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 «Прыжки через длинную вращающуюся скакалку»
4. Тест «Бег на время 30 метров»
5. 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-е изд. – 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 II вида К.Г Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова - М.: «Просвещение», 2006.- 430с.