

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,

«Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

Утверждено
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 28 августа 2015
Директор Центра
_____ Н.В. Малышкина

**Рабочие программы
по физической культуре
для учащихся 5-9 классов
на 2015-2016 учебный год**

Составитель:
Володин Д.С.

Рассмотрена на
методическом объединении
Протокол № 1
от 27 августа 2015
Руководитель МО
_____ Королёва Е. М.

Согласованна на
методическом совете
Протокол № 1
от
Председатель МС
_____ Порошина З. Ю

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание является важной частью всей системы учебно-воспитательной работы. Оно решает задачи всестороннего физического развития учащихся, укрепления здоровья, коррекция недостатков физического развития. Коррекционные задачи являются специальными в связи с тем, что ученики имеют сложные и разнообразные дефекты в психическом и физическом развитии. У учащихся часто отмечаются отставание в физическом развитии от возрастной нормы, роста снижении мышечной силы. Дети не могут самостоятельно корректировать и компенсировать дефекты, они не понимают сущности тренировки, на помощь им должны прийти учителя и воспитатели.

Физическое воспитание может выполнить стоящие перед ним задачи только в том случае, когда оно будет основываться на изучение дефекта каждого ребенка. Поэтому все занятия строятся с учетом состояния здоровья и физического развития учащихся.

Данная программа составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния детей. Материал программы дает возможность оказывать воздействие на различные дефекты в движениях.

В основу программы положена система физических упражнений, направленных на развитие локомоторно-статических функций, коррекцию дефектов физического развития. В программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корректирующие упражнения, прикладные упражнения, игры, лыжная подготовка.

Общеразвивающие и корректирующие упражнения дают возможность воздействовать не только на весь организм, но и на определенные группы мышц. В раздел введены упражнения для укрепления ослабленных мышц рук, точности движений.

ОРУ и корректирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц и физического развития. Они воздействуют на

сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног и туловища, дети учатся управлять своими движениями.

В программу включены упражнения формирования осанки, с целью воспитания у учащихся умения правильно держать свое тело.

Прикладные игры включают: построения и перестроения, ходьбу и бег, прыжки, передачу предметов, броски, метания, лазания и перелезания.

Детям необходимо систематически показывать их место в строю, учить различным построениям и перестроениям, сначала по линии, затем путем заданий и игр.

В разделах «ходьба и бег», «прыжки», «равновесие», «лазание и перелезание» даются такие упражнения, которые помогут правильно формировать прикладные навыки.

В программу включены игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств, а также на развитие внимания, памяти, пространственных и временных ориентировок.

Включенная в программу лыжная подготовка может быть выполнена при наличии соответствующих условий. Каждый урок должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки, подбором упражнений. При планировании занятий необходимо учитывать возможность проведения их на свежем воздухе. Помещение, отведенное для уроков должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.

В целях дальнейшего закрепления учебной работы по физическому воспитанию необходимо организовать спортивную внеклассную работу, доступную для учащихся.

Цель программы:

Способствовать формированию физической культуры обучающихся, развитию физических качеств, в процессе занятий физической культурой.

Задачи программы:

- **образовательные** – освоение двигательных умений и навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни; развитие познавательных, или интеллектуальных, процессов.

- **оздоровительные** – профилактика заболеваний, предусматривающая повышение иммунитета к неблагоприятным факторам внешней среды, расширение биологических возможностей организма, формирование культурно- гигиенических навыков.

- **воспитательные** – это формирование физических, морально-волевых и эмоциональных проявлений личности.

- коррекционные:

- коррекция основных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- коррекция и профилактика соматических нарушений;
- коррекция и развитие психических и сенсерно- перцептивных способностей.

Учебно - тематический план

Класс	Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжи	Подвижные игры	Общее количество часов
5	17	18	16	17	68
6	17	18	16	17	68
8	17	18	16	17	68
9	17	18	16	17	68

5 класс

I четверть

Легкая атлетика: 8 часов

ОРУ и коррегирующие упражнения: упражнения без предметов, дыхательные упражнения, упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Построение и перестроение. Ходьба и бег. Бег с преодолением препятствий. Прыжки. Метание. Переноска груза, эстафеты с переноской и передачей груза.

Гимнастика: 6 часов

Лазание и перелезание. Висы. Равновесие: « Ласточка » на полу без поддержки. Упражнения на гимнастическом бревне: приседания на двух ногах, вставание на четвереньки, повороты на месте, бросание и ловля мяча.

Подвижные игры: 4 часа

Линейные эстафеты с бегом и переноской предметов. Приемы игры в баскетбол.

II четверть

Гимнастика: 8 часов

Лазание и перелезание. Висы. Равновесие. Ходьба по наклонной скамейке. Упражнения на гимнастическом бревне: приседания на двух ногах, вставание на четвереньки, повороты на месте, бросание и ловля мяча.

Подвижные игры: 6 часов

Эстафеты с бегом и переноской предметов. Приемы игры в баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола.

III четверть

Лыжная подготовка: 16 часов

Беседа на тему: «Занятие лыжным спортом как средство закаливания организма». Передвижение скользящим шагом с палками и без палок. Повороты на месте. Подъем и спуск. Прохождение дистанции.

Подвижные игры: 4 часа

Эстафеты с бегом и переноской предметов. Приемы игры в баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола.

IV четверть

Гимнастика: 4 часа

Лазание и перелезание. Висы. Лазание по канату разными способами. Упражнения в равновесии. Повороты на месте. Бросание и ловля мяча

Легкая атлетика: 9 часов

ОРУ и коррегирующие упражнения. Упражнения без предметов. Дыхательные упражнения. Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Построение и перестроение. Ходьба и бег: выполнение команд из низкого старта. Прыжки. Метание, переноска груза: метание малого мяча, передача набивного мяча, эстафеты с переноской и передачей груза.

Подвижные игры: 4 часа

Приемы игры в баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола.

Должны уметь: выполнять строевые команды, бег с низкого старта, прыгать в длину с места, опорный прыжок через козла, сохранять равновесие, лазать по канату, метать мяч, передвигаться на лыжах, подниматься и спускаться на пологих склонах.

6 класс

I четверть

Легкая атлетика: 8 часов

Строевые упражнения. Упражнения с предметами. Дыхательные упражнения. Построения и перестроения. Прыжки в длину. Низкий старт. Челночный бег. Метание.

Гимнастика: 6 часов

Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Дыхательные упражнения. Лазание по канату. Перелезание. Укрепление голеностопного сустава.

Подвижные игры: 4 часа

Волейбол – правила игры. Изучение приемов игры в волейбол. Учебная игра.

II четверть

Гимнастика: 8 часов

Строевые упражнения. ОРУ и коррегирующие упражнения. Лазание и висы. Упражнения на осанку. Равновесие. Упражнения с предметами. Опорный прыжок. Укрепление мышц. Переноска и передача предметов.

Подвижные игры: 6 часов

Элементы игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.

III четверть

Лыжная подготовка: 16 часов

Уход за лыжным инвентарем. Перемещение приставными шагами. Подъем полуелочкой. Спуск, повороты. Передвижения на лыжах.

Подвижные игры: 4 часа

Элементы игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.

IV четверть

Гимнастика: 4 часа

Повороты в движении. Лазания и висы. Опорный прыжок. Лазание по канату. Равновесие. Перестроение. Переноска и передача предметов.

Легкая атлетика: 9 часов

Строевые упражнения. ОРУ и корригирующие упражнения. Ходьба и бег. Низкий старт. Метание с разбега. Эстафетный бег. Толкание набивного мяча. Прыжки в длину.

Подвижные игры: 3 часа

Правила игры в волейбол. Изучение приемов игры в волейбол.

Должны уметь: соблюдать дистанцию; передавать палочку в беге; сохранять равновесие; метать в цель, лазать по канату; попеременный двухшажный ход на лыжах.

7 класс

I четверть

Легкая атлетика: 8 часов

Построение и перестроение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. Низкий старт. Бег 60м на скорость. Прыжки в длину. Метание мяча. Толкание набивного мяча.

Гимнастика: 6 часов

Опорный прыжок. Упражнения с предметами. ОРУ. Укрепление мышц пальцев. Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Развитие координации движений.

Подвижные игры: 4 часа

Элементы игры в волейбол. Учебная игра.

II четверть

Гимнастика: 8 часов

Строевые упражнения. ОРУ и коррегирующие упражнения. Лазания и висы. Упражнения на осанку. Равновесие. Упражнения с предметами. Опорный прыжок. Укрепление мышц. Переноска и передача предметов. Упражнения с эспандером.

Подвижные игры: 6 часов

Элементы игры в баскетбол. Учебная игра.

III четверть

Лыжная подготовка: 16 часов

Вопросы гигиены. Уход за лыжным инвентарем. Одновременных двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Спуски, повороты, подъемы. Прохождение дистанции.

Подвижные игры: 4 часа

Элементы игры в баскетбол. Учебная игра.

IV четверть

Гимнастика: 4 часа

Повороты в движении. Лазания и висы. Опорный прыжок. Лазание по канату. Равновесие. Перестроение. Переноска и передача предметов. Упражнения с гантелями.

Легкая атлетика: 9 часов

Построение и перестроение. Низкий старт. Метание мяча. Ходьба спортивная. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Строевые упражнения, ОРУ.

Подвижные игры: 3 часа

Элементы игры в волейбол. Учебная игра.

Должны уметь: различать и правильно выполнять команды; выполнять эстафетный бег; подбирать разбег в прыжках; выполнять опорный прыжок; метать мяч; лазать по канату.

8 класс

I четверть

Легкая атлетика: 8 часов

Построение и перестроения. Строевые упражнения. Ходьба и бег. Низкий старт. Бег 60 м на скорость. Прыжки в длину. Метание мяча. Челночный бег.

Гимнастика: 6 часов

Опорный прыжок. Упражнения с предметами. ОРУ. Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Развитие координации движений.

Подвижные игры: 4 часа

Элементы игры в волейбол. Учебная игра.

II четверть

Гимнастика: 8 часов

Строевые упражнения. ОРУ и коррегирующие упражнения. Лазания и висы. Упражнения на осанку. Равновесие. Упражнения с предметами. Опорный прыжок. Укрепление мышц рук и ног. Переноска груза. Дыхательные упражнения.

Подвижные игры: 6 часов

Элементы игры в баскетбол. Учебная игра.

III четверть

Лыжная подготовка: 16 часов

Правила соревнований. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Сочетание ходов. Подъемы и спуски. Повороты. Торможение.

Подвижные игры: 4 часа

Элементы игры в баскетбол. Учебная игра

IV четверть

Гимнастика: 4 часа

Повороты в движении. Лазания и висы. Опорный прыжок. Лазание по канату. Равновесие. Перестроение. Переноска и передача груза.

Легкая атлетика: 9 часов

Строевые упражнения. ОРУ и коррегирующие упражнения. Ходьба и бег. Низкий старт. Метание с разбега. Эстафетный бег. Толкание набивного мяча. Прыжки в длину. Кросс.

Подвижные игры: 3 часа

Правила игры в волейбол. Изучение приемов игры.

Должны уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений; бегать на скорость; прыгать в длину; выполнять опорный прыжок; переходить с одного хода на другой; тормозить плугом.

9 класс

I четверть

Легкая атлетика: 8 часов

Построение и перестроения. Строевые упражнения. Ходьба и бег. Низкий старт. Бег 60 м на скорость. Прыжки в длину. Метание гранаты. Челночный бег. Эстафетный бег.

Гимнастика: 6 часов

Опорный прыжок. Упражнения с гантелями. ОРУ. Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Развитие координации движений.

Подвижные игры: 4 часа

Элементы игры в волейбол. Учебная игра.

II четверть

Гимнастика: 8 часов

Строевые упражнения. ОРУ и коррегирующие упражнения. Лазания и висы. Упражнения на осанку. Равновесие. Упражнения с предметами. Опорный прыжок боком. Укрепление мышц рук и ног. Переноска груза. Дыхательные упражнения. Элементы акробатики.

Подвижные игры: 6 часов

Элементы игры в баскетбол. Учебная игра.

III четверть

Лыжная подготовка: 16 часов

Правила соревнований. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Сочетание ходов. Подъемы и спуски. Повороты. Торможение. Прохождение дистанции до трех километров.

Подвижные игры: 4 часа

Элементы игры в волейбол. Учебная игра

IV четверть

Гимнастика: 4 часа

Повороты в движении. Лазания и висы. Опорный прыжок. Лазание по канату. Равновесие перестроение. Переноска и передача груза. Упражнения с гантелями. Акробатика.

Легкая атлетика: 9 часов

Строевые упражнения. ОРУ и коррегирующие упражнения. Ходьба и бег. Низкий старт. Метание с разбега. Эстафетный бег. Толкание набивного мяча. Прыжки в длину. Кросс. Преодоление препятствий.

Подвижные игры: 3 часа

Правила игры в волейбол и баскетбол. Приемы и тактика игры.

Должны уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений; бегать на скорость; прыгать в длину; выполнять опорный прыжок; переходить с одного хода на другой; тормозить плугом; делать стойку на голове; делать кувырок назад, вперед; мост.

Материально – техническое оснащение:

1. Гимнастическая стенка
2. Канат
3. Гимнастический козел
4. Гимнастическое бревно
5. Гимнастические маты
6. Ковер
7. Лыжи
8. Гимнастические палки
9. Мячи теннисные
10. Мячи волейбольные
11. Мячи баскетбольные
12. Эспандеры кистевые
13. Гантели
14. Гимнастические скакалки
15. Флажки
16. Сетка волейбольная
17. Секундомер
18. Рулетка