

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре, 7-9 класс

Рабочая программа по учебному предмету «Физкультура» для слабослышащих обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – это общеобразовательная программа, адаптированная для этой категории обучающихся с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа по учебному предмету «Физкультура» для слабослышащих обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана и утверждена ГОУ ЯО Ярославской области «Ярославская школа-интернат № 7» в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе документов:

- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- СанПиНа 2.4.2.3286-15 от 10 июля 2015 г. N 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы./ Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений: – 9 классы. Под ред. В.В. Воронковой. Москва: Гуманитарный издательский центр «Владос»;

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида (авторы: К.Г. Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова, И.Г. Багрова и др.);

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений I вида (авторы Т.С. Зыкова, М.А. Зыкова и др.).

- АООП НОО для детей с нарушением слуха (интеллектуальными нарушениями) ГОУ ЯО Ярославской области «Ярославская школа-интернат № 7»;

- учебного плана ГОУ ЯО Ярославской области «Ярославская школа-интернат № 7»; с учётом типа и вида образовательного учреждения, а также образовательных потребностей и запросов участников образовательного процесса.

Вид образовательной программы – базовая.

Программа по физической культуре для слабослышащих детей с интеллектуальными нарушениями построена на основе общих принципов постановки физического воспитания и использования программы массовой школы с отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей развития слабослышащих учащихся.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсационных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта 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 слабослышащих детей с недостатками интеллекта 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.

Следует отметить, что среди специальной (коррекционной) школы II вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

## II. Место учебного предмета в учебном плане

Для изучения учебного предмета «Физкультура» по учебному плану отводится часа:

7 класс – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели);

8 класс – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели);

9 класс – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

Цель и задачи изучения предмета:

Цель программы обучения заключается: во всестороннем развитии личности слабослышащих обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки, развитие и укрепление мышечного корсета;
- развитие физических качеств;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

Основные направления коррекционной работы:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Важное место в программе занимают

теоретические сведения, дающие представление об особенностях занятий физическими упражнениями, их значении в формировании жизненно важных двигательных навыков, в подготовке к трудовой деятельности и соблюдении гигиенических требований.

В связи с затруднениями в пространственной ориентировке и значительными нарушениями точности движений в программу включены упражнения, которые направлены на коррекцию и развитие этих особенностей.

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость и вестибулярная устойчивость в пределах возможной нагрузки для слабослышащих учащихся.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметные результаты:

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на хорошем техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений, которыми должен овладеть учащиеся на уроках физической культуры.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе

Уровни	
Минимальный	Достаточный
<p>знание правил безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;</p> <p>перестроение из колонны по одному в колонну по два;</p> <p>значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега;</p> <p>упрощённые правила соревнований и правила игр;</p> <p>знание прав и обязанностей игроков во время игр;</p> <p>умение подавать команды при выполнении нескольких общеразвивающих упражнений;</p> <p>выполнение команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг"</p>	<p>знание правил безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;</p> <p>приемы закаливания во все времена года;</p> <p>перестроение из колонны по одному в колонну по два;</p> <p>значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;</p> <p>правила соревнований и правила игр;</p> <p>знание прав и обязанностей игроков во время игр;</p> <p>умение подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>различение и правильное выполнение команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";</p> <p>выполнение опорного прыжка способом "согнув"</p>

<p>шаг!" (с помощью учителя);          выполнение опорного прыжка способом "согнув ноги" (напрыгивание на козла в упор присев);          выполнение передвижения, подтягивание на гимнастической стенке;          выполнение метания малого мяча на дальность с места; толкание мяча с места;          выполнение простейших комбинаций на скамейке с мячом;          прохождение в умеренном темпе 20—30 мин;          выполнение бега по дистанции на скорость;          предупреждение травм;          выполнение правил игр.</p>	<p>ноги";          различение фазы опорного прыжка;          выполнение передвижения, подтягивание на гимнастической стенке;          выполнение метания малого мяча на дальность с разбега; толкание мяча с места;          выполнение простейших комбинаций на скамейке с мячом;          прохождение в быстром темпе 20—30 мин;          выполнение стартового разгона с плавным переходом в бег;          выполнение висов на турниках, подтягиваний разными хватами, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, отжиманий на брусьях.          Увеличение количества повторений в поднимание туловища из положения лежа на спине;          предупреждение травм;          выполнение правил игр.</p>
--	--

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе

Уровни	
Минимальный	Достаточный
<p>знание правил безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;          влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья;          понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;          выполнение фигурной маршировки;          требования к строевому шагу;          как перенести одного ученика двумя различными способами (с помощью учителя);          фазы опорного прыжка;          приемы закаливания во все времена года;          простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс (с помощью учителя);          соблюдение интервала и дистанции при выполнении упражнений в ходьбе;          выполнение движений и воспроизведение их с заданной амплитудой без контроля зрения (с помощью учителя);          изменение направления движения по команде;          выполнение опорного прыжка через козла с прямым приземлением;          выполнение простых комбинаций на</p>	<p>правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;          понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;          что такое фигурная маршировка;          требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами;          фазы опорного прыжка;          приемы закаливания во все времена года;          простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;          соблюдение интервала и дистанции при выполнении упражнений в ходьбе;          выполнение движений и воспроизведение их с заданной амплитудой без контроля зрения;          изменение направления движения по команде;          выполнение опорного прыжка через козла с поворотами «налево», «направо», «на 90 градусов»;          выполнение комбинаций на гимнастической</p>

<p>гимнастической стенке;  проведение анализа выполненного движения (с помощью учителя);  пробегание с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;  выполнение прыжка в длину, высоту, метание, толкание мяча;  управление своими эмоциями, эффективное взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения;  соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывание первой помощи при травмах и несчастных случаях (с помощью учителя).</p>	<p>стенке;  проведение анализа выполненного движения;  пробегание с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;  выполнение прыжка в длину, высоту, метание, толкание мяча;  увеличение количества повторений в подтягиваниях, отжиманиях от пола и на брусьях, поднимание туловища из положения лежа на спине.  управление своими эмоциями, эффективное взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения;  соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывание первой помощи при травмах и несчастных случаях.</p>
--	---

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

Уровни	
Минимальный	Достаточный
<p>знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;  демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку;  комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);  комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;  понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;  планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);  выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;  знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;  демонстрация жизненно важных</p>	<p>представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;  выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;  выполнение строевых действий в шеренге и колонне;  планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;  знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);  выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;  участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их</p>

<p>способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье,); определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p>	<p>объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр; сдача нормативов ГТО.</p>
--	---

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

№	Название раздела	Краткое содержание раздела / темы
1.	Гимнастика	<i>Строевые упражнения Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов Упражнения на осанку Дыхательные упражнения Упражнения в расслаблении мышц Основные положения движения головы, конечностей, туловища Общеразвивающие и корригирующие упражнения с</i>



		<i>предметами, на снарядах</i> <i>Упражнения на гимнастической стенке</i> <i>Элементы акробатических упражнений</i> <i>Простые и смешанные висы и упоры</i> <i>Переноска груза и передача предметов</i> <i>Лазание и перелезание</i> <i>Равновесие</i> <i>Опорный прыжок</i> <i>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений</i>
2.	Лёгкая атлетика	<i>Ходьба</i> <i>Бег</i> <i>Прыжки</i> <i>Метание</i>
3.	Спортивные и подвижные игры	<i>Пионербол</i> <i>Волейбол</i> <i>Баскетбол</i> <i>Подвижные игры и игровые упражнения</i> <i>Коррекционные</i>
4	Лыжная подготовка	<i>Совершенствование хода</i> <i>Одновременный ход</i> <i>Совершенствование торможения</i> <i>Подъем</i> <i>Передвижение</i> <i>Лыжные эстафеты</i> <i>Игры на лыжах и санках</i>

Критерии оценки обучающихся:

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оценивается по 5 бальной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учёт осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физической подготовленности и здоровья.

Текущий учёт – это учёт показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнение программы, а также учёт данных врачебного контроля и выполнение учебных нормативов.

Итоговая оценка- за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Учитель имеет право, как повышать, так и понижать нормативы, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, учитывать его отношение к предмету, соблюдение норм ЗОЖ.

#### Тематическое планирование

№	раздел	количество часов		
		7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	На каждом уроке		
2	Волейбол	1	1	2
3	Гимнастика	14	14	14
4	Легкая атлетика	13	14	16
5	Лыжная подготовка	13	14	13
6	Баскетбол	6	6	5
7	Подвижные игры	34	33	34
8	ОФП	16	18	15

9	Спортигры (бадминтон, наст. теннис)	2	-	2
10	Пионербол	3	2	1
11	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>