


Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Дубовская школа – интернат»

<p>Рассмотрено на заседании МО старших классов Протокол № 1 от «30» августа 2023 г. Рук. МО <i>М.А. Родинцева</i> Родинцева М.А.</p>	<p>Согласовано: Зам.директора ГКОУ «Дубовская школа- интернат» <i>Е.В. Нарыжнова</i> «30» 08 2023 г.</p>	<p>Утверждено: Директор ГКОУ «Дубовская школа- интернат» <i>Е.В. Мелихова</i> Мелихова Е.В. «30» 08 2023 г.</p> 
--	--	---

рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с
умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) для 9 класса
на 2023-2024 учебный год

Учитель: Васильев В.В.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ для 9 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от **28.09.2020 № 28** "Об утверждении **санитарных правил** СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. под ред. В.В.Воронковой издательство Просвещение, 2006 год.
4. Годового учебного календарного плана.

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объеме недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры.

Программа рассчитана на 68 часов, по 2 часу в неделю. Физическая культура в школе является одним из учебных предметов, как школьный учебный предмет имеет особое коррекционно - развивающее значение.

Цель: Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентирует на достижения следующих практических целей:

развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, -
расширение функциональных возможностей организма; -
формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; - приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Задачи:

• укрепление здоровья и
закаливание организма, формирование правильной осанки; • формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (сила, быстрота, выносливость, ловкость и другое);
• коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
• формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта; •
воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения

преодолевать трудности;
содействие военно-патриотической подготовке.

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать и уметь: правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, использовать в играх изученные упражнения и согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Основные виды организации учебного процесса:

- урок.

Основные методы организации учебного процесса:

- Словесные: рассказ, объяснение, устное изложение материала.
- Наглядные: демонстрации, самостоятельные наблюдения.
- Практические упражнения.

Основные виды деятельности учащихся:

- Групповые;
- Индивидуальные;

Критерий и нормы оценки знаний учащихся.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д. Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Программа по физкультуре для 8-9 классов структурно состоит из следующих разделов: **гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры**. 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 корригировать 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 сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. В связи с затруднениями в

пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы (мячи, кегли, г/маты, обручи, г/палки, г/скамейки).

Раздел «Легкая атлетика» 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.

Лыжную подготовку рекомендуется проводить при температуре до —15С при несильном ветре. 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 «Спортивные 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.

Распределение учебного материала по разделам.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Гимнастика	25
2.	Легкая атлетика	17
3	Лыжная подготовка	9
4.	Подвижные и спортивные игры	17
5.	Всего часов:	68

9 КЛАСС

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

Основы знаний

Легкая атлетика

Теоретические сведения Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Совершенствование всех видов ходьбы и бега. Совершенствование техники метания малого утяжелённого мяча, учебной гранаты на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту с разбега.

Ходьба Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба.

Бег Кроссовый бег 800-1000м. Бег на скорость 60-100м. Медленный бег 10-12 мин.

Прыжки Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». **Метание** Метание различных предметов в цель и на дальность с места, с разбега. Толкание набивного мяча.

Учащиеся должны знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пробежать в медленном темпе 10-12мин; бегать на короткую дистанцию 100м, среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий; прыгать в длину, высоту, метать малый мяч с полного разбега, толкать набивной мяч.

Гимнастика

Теоретические сведения Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование акробатических упражнений, техники опорного прыжка.

Строевые упражнения Выполнение строевых команд, маршировка. Размыкание в движении на заданный интервал.

ОР и корригирующие упражнения без предметов Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами, с гимнастическими обручами.

Упражнения на гимнастической скамейке Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.

Акробатические упражнения Мальчики: кувырок вперед в положении сидя на пятках; стойка на голове с опорой на руки. Девочки: из положения «мост» поворот вправо-влево в упор на правое (левое) колено.

Простые и смешанные висы и упоры Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.

Переноска груза и передача предметов Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

Лазание и перелезание Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

Равновесие Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.

Опорный прыжок Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития пространственной ориентации. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

Учащиеся должны знать: что такое строй, как выполнять перестроения. **Уметь:** выполнять все виды опорных прыжков; равновесия; составить 3 упражнения и показать их выполнение учащимся на уроке.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения Как влияют занятия лыжами на здоровье. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта.

Практический материал Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи; спуск в средней и высокой стойках; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость до 100м; прохождение дистанции 3км в медленном темпе; прохождение дистанции 2км на время; лыжные эстафеты, игры: «Кто быстрее?», «Кто дальше?». **Учащиеся должны знать:** виды лыжного спорта; техника лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах, пройти в быстром темпе 200-300м., преодолеть на лыжах 2-3км.

Баскетбол

Понятие о тактике игры, практическое судейство. Закрепить основные правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча в парах в движении, ведение мяча с обводкой препятствий, выполнение бросков мяча по корзине с различных положений и расстояния, игры с элементами баскетбола.

Знать: как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении, ведение мяча в беге, выполнение бросков с различных положений и расстояния. повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении, ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в корзину с различных положений.

Волейбол

Закрепить: правила игры в волейбол; приём и передача мяча сверху и снизу в парах; верхняя прямая и нижняя подача; прямой нападающий удар; блокирование мяча; учебная игра.

Учащиеся должны знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку; **Уметь:** выполнять все виды подач; выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.