

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИЯ VIII ВИДА №44» г. БРЯНСКА

Рассмотрено:
заседание педагогического совета
МБОУ «Школа коррекции и
развития VIII вида №44»
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждено:
директор МБОУ «Школа коррекции и
развития VIII вида №44»
Носова Н.В.
Приказ № 11 от 30.08.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

«Физкультура»

9 класс

**Адаптированная основная общеобразовательная программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант 1**

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
- II. Общая характеристика учебного предмета
- III. Место учебного предмета в учебном плане
- IV. Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета
- V. Содержание учебного предмета
- VI. Тематическое планирование
- VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

I. Пояснительная записка

Адаптированная программа по предмету «Физическая культура» 9 классы разработана в соответствии:

1. с Законом «Об образовании в РФ» №273-ФЗ;
- 2.ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 №1599).
3. примерной основной программой для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида «Физическая культура 5-9 кл.» (автор А.А. Дмитриев.)
- 4.Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», которые введены в действия 29 декабря 2010 года Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года.

Целью данной программы является:

- привитие навыков учебной деятельности;
- реализация строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.
- развитие физических качеств ;
- пропаганда здорового образа жизни.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в коррекционной школе VIII вида. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Программа физического воспитания учащихся 9 классов осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Характерной особенностью 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. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем.. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей

возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы. 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. Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением интеллекта :

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.- содействие военно- патриотической подготовке.

II. Общая характеристика учебного предмета

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры. А такой раздел как лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально-технической базы для занятий лыжной подготовкой. Такая игра как настольный теннис не проводится в связи с отсутствием необходимого инвентаря. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки. Упражнения в лазании 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.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату

мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры и спортивные. 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.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Успеваемость по предмету « Физическая культура» в 9 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося. Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и состоянием здоровья . По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), бросок набивного мяча (1 кг) из- за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза год: в сентябре- мае (избирательно).. У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа (базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план- график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы- конспекты, журнал по ТБ (5-6 -7-8-9классы), план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

III. Место учебного предмета в учебном плане

Физическая культура в 9 классах изучается в рамках образовательной области « Физическое воспитание» Федерального компонента учебного плана. На предмет «Физическая культура» в 9 классах базисным учебным планом отводится 68 часов (2 ч в неделю, 34 учеб. недели) .На гимнастику выделяется 16 часов, на легкую атлетику 32 ч, и на спортивные и подвижные игры 20ч.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий, от наличия материально- технической базы учителю разрешается изменять выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

IV. Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета.

9 класс

Знать:

- что такое строй;
- как выполнять перестроения;
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит «тактика игры», роль судьи.

Уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;
- пробежать в медленном темпе 10-12 мин;
- бегать на короткие дистанции;
- прыгать в длину с полного разбега на результат и обозначенное место;
- прыгать в высоту с полного разбега;
- метать малый мяч с полного разбега на дальность;
- толкать набивной мяч весом 3 кг.;
- выполнять все виды подач;
- выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;
- ведение мяча с обводкой.

V.Содержание рабочей программы.

9 класс

Теоретические сведения: здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика:

Теоретические сведения: правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал:

-построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны.

-упражнения на дыхание. Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

-упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

-упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые

движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

-упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусках; подъем ног на брусках, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением;

-упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

-упражнения для расслабления мышц. Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями;

-упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами;.

Упражнения с предметами

- с гимнастическими палками.; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

- с набивными мячами. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

-С гантелями Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

-упражнения на преодоление сопротивления. Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

-Лазанье. Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

Равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, на рейке перевернутой скамьи;.

-опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м) Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

Прыжки. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники.

Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

400 м (девочки), дистанцию до 600 м (мальчики).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

Практический материал

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Волейбол

Теоретические сведения

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

Практический материал

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

Хоккей на полу

Теоретические сведения

Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал

Индивидуальное мастерство — совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.

Межпредметные связи

Русский язык: грамотное оформление заявки на участие в соревнованиях; ведение протоколов соревнований.

Устная речь: четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

Математика: вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

Естествознание: знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины *гипертрофия* и *атрофия*, *гипокинезия* и *гиперкинезия*, *работоспособность* и способы ее повышения.

География: флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие *адаптация*.

История: подвиги советских спортсменов в Великой Отечественной войне; советский и российский спорт в укреплении мира и дружбы между государствами.

I четверть 9 класс (16 часов)

• Резервные уроки

№

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата	Примечание
	Основы знаний.			
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Беседа: «Понятие спортивной этики».	1		
	Ходьба.			
2.	Выполнение ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно.	1		
3.	Выполнение пеших переходов по пересеченной местности. Фиксированная ходьба.	1		
	Бег.			
4.	Повторение бега на скорость 100м; бег на 60 м-4 раза.	1		
5.	Выполнение медленного бега до 10-12 мин. Эстафетный бег с этапами до 100м.	1		
6-7.	Обучение бегу на средние дистанции (800м).	2		
8.	Кросс: мальчики-1000м, девушки-800м.	1		
	Прыжки.			
9.	Обучение специальным упражнениям для прыжков в высоту и длину с полного разбега.	1		
10-11.	Повторение прыжка в длину способом « согнув ноги».	2		
	Метание.			
12-13.	Повторение метания различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты в цель и на дальность.			
14-15.	Метание деревянной гранаты в цель и на дальность	2		
16.	Толкание набивного мяча 3кг .	1		

II четверть 9 класс(16 часов).

● Резервные уроки

№

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата			Примечание
	Гимнастика. Строевые упражнения.					
1.	Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой. Выполнение строевых команд за предыдущие годы.	1				
	ОРУ без предметов					
2.	Упражнения на дыхание.	1				
3.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.	1				
4.	Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног.	1				
5.	Упражнения для развития координации движений.	1				
	ОРУ с предметами					
6.	Упражнения с гимнастическими палками.	1				
7.	Упражнения с набивными мячами.	1				
8.	Упражнения с гантелями.	1				
9.	Упражнения на преодоление сопротивления.	1				
10-11.	Переноска груза и передача предметов	2				
	Лазание.					
12-13.	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх. вниз.	2				
	Равновесие.					
14.	Ходьба по гимнастической скамейке с доставкой предметов с пола.	1				
15-16.	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину.	2				

III четверть 9 класс (20 часов)

• Резервные уроки

№

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата			Примечание
	Спортивные игры.					
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Влияние занятий по волейболу на профессиональную деятельность	1				
	Волейбол					
2-3.	Повторение верхней передачи мяча двумя руками стоя на месте и после перемещения. Учебная игра	2				
4-5.	Повторение приемов мяча различными способами. Учебная игра в волейбол.	2				
6-7.	Обучение блокировки нападающего удара. Игра « Картошка».	2				
8-9.	Повторение игр с элементами волейбола. Учебная игра в волейбол.	2				
	Баскетбол.					
10-11.	Совместные действия трёх нападающих против двух защитников.	2				
12-13.	Выполнение бросков мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке.	2				
14-15.	Выполнение двухсторонней игры с выполнением всех правил игры.	2				
16.	Выполнение игр с элементами баскетбола. « Салки», « 33».	1				
	Хоккей на полу.					
17-18	Совершенствование всех приемов игры.	2				
19-20.	Командные соревнования. Учебные игры в хоккей.	2				

IV четверть 9 класс (16 часов)

● *Резервные уроки*

№

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата			Примечание
	Легкая атлетика.Бег.					
1-2.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Повторение бега на скорость 100м; бег на 60 м-4 раза.	2				
3-4.	Выполнение медленного бега до 10-12 мин. Эстафетный бег с этапами до 100м.	2				
5.	Повторение бега на средние дистанции (800м).	1				
6.	Кросс: мальчики-1000м, девушки-800м.	1				
	Прыжки.					
7-8.	Повторение специальных прыжковых упражнений.	2				
9-10.	Повторение прыжка в длину способом « согнув ноги».	2				
	Метание.					
11-12.	Повторение метания различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты в цель и на дальность.	2				
13-14.	Метание малого мяча в цель из различных и.п.	2				
15-16.	Переноска груза на время и точность исполнения.	2				

