

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кулундинская средняя общеобразовательная школа № 2»
Кулундинского района Алтайского края

СОГЛАСОВАНО
методическим советом школы
приказ №6 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
приказ № 93-Д от 31.08.2023

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 9 класса
АООП УО (вариант 1) БУП 2002
на 2023-2024 учебный год

с. Кулунда 2023

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011 г., базисного учебного плана.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальном (коррекционном) классе VIII вида (для детей с умственной отсталостью). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных 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 учащихся 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. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта. 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.

Следует отметить, что среди учащихся специальном (коррекционном) классе VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами физического воспитания** в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида 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. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах.

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ

Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся на уроках трудового обучения заключается в следующем:

1. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- коррекция - развитие восприятия, представлений, ощущений;
- коррекция - развитие памяти;
- коррекция - развитие внимания.
- развитие пространственных представлений и ориентации.
- развитие различных видов мышления:
- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления.
- развитие основных мыслительных операций:
- развитие умения сравнивать, анализировать; выделять сходство и различие понятий;
- умение работать по инструкциям, алгоритму; планировать деятельность.

2. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

- развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;
 - формирование адекватности чувств;
 - формирование умения анализировать свою деятельность.
3. Коррекция - развитие речи:
- коррекция монологической речи; диалогической речи; обогащение словаря.

В 9 Б классе обучается ученик, имеющий ограниченные возможности здоровья. Его обучение идёт в интегрированном режиме в условиях общеобразовательного класса по адаптированной программ УО, и с элементами коррекционно-развивающей направленности. При отборе учебного материала и КИМ учитываются низкие возможности по усвоению знаний, умений, практических навыков. Таким образом, ведущим методом является дифференцированный подход. Для этого учащегося снижены критерии оценивания.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ

Срок реализации программы 2023-2024 учебный год.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю).

Примечание: уроки, совпадающие с праздничными днями, проводятся соответственно за счет уплотнения тематического материала, представляется лист корректировки программы. В рабочей программе учебно-календарный график изменяется и вносится коррекция в связи с активными днями и карантинном и т. д.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОРИЕНТИРОВАНА НА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА

1. Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: В 2сб. /Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011. – Сб.1. – 232с.
2. Учебник «Физическая культура. 8-9 классы»/ под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2022).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре: Понятие спортивной этики. Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика (15 ч)

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

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 предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена.

Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (15 ч)

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Подвижные и спортивные игры (19 ч)

Волейбол (9 ч). Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол (10 ч) Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка (9 ч)

Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Лыжная подготовка (10 часов).

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4 км.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование умения гордиться успехами как своими, так и успехами одноклассников.

- формирование чувства гордости за школу, класс.
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям, умение работать вместе, сообща, в команде.

Предметные результаты освоения программы:

Минимальный уровень:

- иметь представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства.
- иметь представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх;
- знать спортивные традиции своего и других народов;
- понимание роли физической культуры и значения в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

Межпредметные связи

Русский язык: грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля. Развитие устной речи: четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.

Математика: давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.

География: ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.

История: отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Программный материал	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры и подвижные игры	19
3	Гимнастика с элементами акробатики	15
4	Легкая атлетика	15
5	Кроссовая подготовка	9
6	Лыжная подготовка	10
	Итого	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Электронно-образовательные ресурсы
<i>Легкая атлетика (10ч)</i>			
1.	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1	http://physicum.narod.ru/
2.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1	http://physicum.narod.ru/
3.	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	1	http://physicum.narod.ru/
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 6 мин	1	http://physicum.narod.ru/
5.	Бег на 60 м—4 раза за урок	1	http://physicum.narod.ru/
6.	Эстафетный бег(100м) по кругу. Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину сместа	1	http://physicum.narod.ru/
7.	Развитие выносливости. Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.	1	http://physicum.narod.ru/
8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1	http://physicum.narod.ru/
9.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	http://physicum.narod.ru/

10.	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	http://physicum.narod.ru/
<i>Кроссовая подготовка (4 ч)</i>			
11.	Равномерный бег до 7 мин.	1	http://physicum.narod.ru/
12.	Равномерный бег до 10 мин.	1	http://physicum.narod.ru/
13.	Бег на средние дистанции 800м.	1	http://physicum.narod.ru/
14.	Бег на 1000м.	1	http://physicum.narod.ru/
<i>Спортивные игры (5ч)</i>			
15.	Инструктаж по технике безопасности в игре волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	1	http://physicum.narod.ru/
16.	Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача.	1	http://physicum.narod.ru/
17.	Передачи мяча.	1	http://physicum.narod.ru/
18.	Подача мяча. Комплекс упражнений на осанку.	1	http://physicum.narod.ru/
19.	Учебная игра.	1	http://physicum.narod.ru/
<i>Гимнастика (15ч)</i>			
20.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	http://physicum.narod.ru/
21.	Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.	1	http://physicum.narod.ru/
22.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1	http://physicum.narod.ru/
23.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1	http://physicum.narod.ru/
24.	Упражнения на гимнастической стенке	1	http://physicum.narod.ru/
25.	Простые и смешанные висы и упоры	1	http://physicum.narod.ru/
26.	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1	http://physicum.narod.ru/
27.	Лазание и перелезание через различные препятствия	1	http://physicum.narod.ru/
28.	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке	1	http://physicum.narod.ru/
29.	Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1	http://physicum.narod.ru/
30.	Упражнения в равновесии	1	http://physicum.narod.ru/
31.	Обучение стойке на руках (с помощью)	1	http://physicum.narod.ru/
32.	Повторение стойке на руках (с помощью) Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла вширину, в длину	1	http://physicum.narod.ru/

33.	Обучение перевороту боком (с помощью) Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1	http://physicum.narod.ru/
34.	Повторение перевороту боком (с помощью) Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1	http://physicum.narod.ru/
<i>Лыжная подготовка (10ч)</i>			
35.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1	http://physicum.narod.ru/
36.	Повторение попеременному двухшажному ходу	1	http://physicum.narod.ru/
37.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1	http://physicum.narod.ru/
38.	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой» Торможение «плугом».	1	http://physicum.narod.ru/
39.	Обучение правильному падению при спуске	1	http://physicum.narod.ru/
40.	Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок	1	http://physicum.narod.ru/
41.	Лыжные эстафеты по кругу	1	http://physicum.narod.ru/
42.	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1	http://physicum.narod.ru/
43.	Прохождение дистанции 2 км. Поворот на месте махом назад кнаружи	1	http://physicum.narod.ru/
44.	Прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности	1	http://physicum.narod.ru/
<i>Спортивные игры (14ч)</i>			
45.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1	http://physicum.narod.ru/
46.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. Обучение нижней прямой подаче	1	http://physicum.narod.ru/
47.	Прямой нападающий удар через сетку с шагом	1	http://physicum.narod.ru/
48.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1	http://physicum.narod.ru/
49.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие о тактике игры; практическое судейство	1	http://physicum.narod.ru/
50.	Штрафные броски. Учебная игра.	1	http://physicum.narod.ru/
51.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках	1	http://physicum.narod.ru/
52.	Броски мяча в корзину с различных положений.	1	http://physicum.narod.ru/
53.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	http://physicum.narod.ru/
54.	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	1	http://physicum.narod.ru/
55.	Остановка шагом. Обучение вырыванию, выбиванию мяча Учебная игра	1	http://physicum.narod.ru/

56.	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1	http://physicum.narod.ru/
57.	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1	http://physicum.narod.ru/
58.	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1	http://physicum.narod.ru/
<i>Кроссовая подготовка (5ч)</i>			
59.	Равномерный бег до 5 мин.	1	http://physicum.narod.ru/
60.	Равномерный бег до 7 мин.	1	http://physicum.narod.ru/
61.	Равномерный бег до 10 мин.	1	http://physicum.narod.ru/
62.	Бег на средние дистанции (800 м).	1	http://physicum.narod.ru/
63.	Кросс: мальчики — 1000 м	1	http://physicum.narod.ru/
<i>Легкая атлетика (5ч)</i>			
64.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1	http://physicum.narod.ru/
65.	Специальные упражнения в высоту и в длину	1	http://physicum.narod.ru/
66.	Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), в цель и на дальность.	1	http://physicum.narod.ru/
67.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1	http://physicum.narod.ru/
68.	Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.		http://physicum.narod.ru/

