

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«РАССМОТРЕНО»

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г

Руководитель МО

_____/_____/

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.дир.по УВР

_____/_____/

« _____ » _____ 20__ г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

_____/_____/

Приказ № _____ от « _____ » _____ 20__ г

Рабочая программа адаптированного основного общего образования для детей с нарушением интеллекта
по предмету «Физическая культура»
9 класс
Землянской Кристины Валерьевны
на 2023-2024 учебный год

п.Большаковка
2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физкультура» составлена в соответствии с ФГОС УО на основе :

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Санитарно-эпидемиологических правил СанПин 28.21.10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения общеобразовательных учреждениях» ,утвержденные постановлением главного санитарного врача РФ от 16.03.2011 г. №189.
- Списка учебников МБОУ «Большаковская СОШ» соответствующего федеральному перечню учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях № 345 от 28.12.2018 г. на 2020-2021 учебный год;
- Учебного плана МБОУ «Большаковская СОШ» на 2020-2021 учебный год.

Цель формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей

Рабочая программа составлена для учащихся 9 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Общая характеристика предмета

Рабочая программа по физкультуре для 9 класса для детей с нарушением интеллекта составлена на основе Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – Сб.1. – 232с.

Цель:

-формирование у школьников 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.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного процесса:

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения).

Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

Формы организации урока:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Описание учебного предмета

Учебный предмет «Физкультура» относится к обязательной предметной области «Искусство». На его изучение в пятом классе отводится 70 часов в год, 2 часа в неделю, 35 учебных недели

Содержание программы учебного курса предмета, коррекционных занятий

Легкая атлетика- 10 часов

Бег с ускорением до 80 метров; Скоростной бег 100 метров; Равномерный бег до 20 минут; Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»; Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»; Метание на дальность с места. Бросок набивного мяча
Метание на дальность с разбега в 3-6 шагов

Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча; Бросок одной и двумя руками в прыжке
Вырывание и выбивание мяча.; Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»; Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
Взаимодействие трех игроков

Гимнастика – 12 часов

Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный интервал; Фигурная маршировка; Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и курах (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д); Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Кувырок назад в «полушпагат» (д)4 Кувырок вперед из положения сидя на пятках: толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки(м). из положения «мост» поворот вправо-влево в упор на правое-левое колено; Обучение завязыванию каната петлей на бедре
Лазанье в висе на руках по канату ; Развитие гибкости; Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

Лыжная подготовка – 14 часов

Попеременный четырехшажный ход; Переход с попеременных ходов на одновременные (без шага, через шаг, преодоление контруклона)
Спуски в средней и высокой стойке; Преодоление бугров и впадин; Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах
Прохождение на скорость отрезка до 100м; Прохождение дистанции 3-4 км; Коньковый ход; Контрольный урок по лыжной подготовке
Эстафеты на лыжах

Спортивные игры – волейбол 10 часов

Комбинации из изученных элементов (передвижения, остановки, повороты, стойки); Верхняя и нижняя передача мяча. Подача мяча
Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; Передача мяча сверху, стоя спиной к цели; Прием мяча, отраженного сеткой
Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки; Прямой нападающий удар при встречных передачах
Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; Тактические действия. Учебная двухсторонняя игра

Легкая атлетика – 14 часов

Бег в равномерном темпе до 15 мин; Бег с гандикапом, командами; Бег в различном темпе; Эстафета 4*100 м

Скоростной бег до 100 м; Бег на результат 100 м; Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега; Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места и с 4-6 шагов разбега; Броски набивного мяча двумя руками из различных и.п.; Эстафеты и старты из различных исходных положение

Календарно – тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Коррекционная работа</i>	<i>Домашнее задание</i>	<i>Дата проведения</i>
Легкая атлетика- 10 часов					
1	Бег с ускорение до 80 метров	1	Коррекция бега	Комплекс №1	
2	Скоростной бег 100 метров	1	Коррекция бега	Комплекс №1	
3-4	Равномерный бег до 20 минут	2	Коррекция бега	Комплекс №1	
5-6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	Коррекция прыжков	Комплекс №1	
7-8	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»	2	Коррекция прыжков	Комплекс №1	
9	Метание на дальность с места. Бросок набивного мяча	1	Коррекция меткости	Комплекс №1	
10	Метание на дальность с разбега в 3-6 шагов	1	Коррекция меткости	Комплекс №1	
Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов					
11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
12	Бросок одной и двумя руками в прыжке	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
13-14	Вырывание и выбивание мяча.	2	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
15	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
16	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
17-	Позиционное нападение и личная	2	Коррекция правил игры	Комплекс №2	

18	защита в игровых взаимодействиях				
19-20	Взаимодействие трех игроков	2	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
Гимнастика – 12 часов					
21	Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный интервал	1	Коррекция координация	Комплекс №3	
22-23	Фигурная маршировка	2	Коррекция равновесия	Комплекс №3	
24-25-26	Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и курах (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)	3	Коррекция равновесия	Комплекс №3	
27	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Кувырок назад в «полушпагат» (д)	1	Коррекция равновесия	Комплекс №3	
28	Кувырок вперед из положения сидя на пятках: толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки(м). из положения «мост» поворот вправо-влево в упор на правое-левое колено	1	Коррекция осанки	Комплекс №3	
29	Обучение завязыванию каната петлей на бедре	1	Коррекция лазания	Комплекс №3	
30	Лазанье в висе на руках по канату	1	Коррекция осанки	Комплекс №3	
31	Развитие гибкости	1	Коррекция равновесия	Комплекс №3	
32	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	Коррекция равновесия	Комплекс №3	
Лыжная подготовка – 14 часов					
33-34-35	Попеременный четырехшажный ход	3	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	

36	Переход с попеременных ходов на одновременные (без шага, через шаг, преодоление контруклона)	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
37	Спуски в средней и высокой стойке	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
38	Преодоление бугров и впадин	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
39	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
40	Прохождение на скорость отрезка до 100м	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
41	Прохождение дистанции 3-4 км	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
42-43-44	Коньковый ход	3	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
45	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
46	Эстафеты на лыжах	1		Комплекс №4	
Спортивные игры – волейбол 10 часов					
47	Комбинации из изученных элементов (передвижения, остановки, повороты, стойки)	1	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
48	Верхняя и нижняя передача мяча. Подача мяча	1	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
49	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
50	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
51	Прием мяча, отраженного сеткой	1	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
52	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
53	Прямой нападающий удар при	1	Коррекция правил игры	Комплекс №5	

	встречных передачах				
54	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении	1	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
55-56	Тактические действия. Учебная двухсторонняя игра	2	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
Легкая атлетика – 14 часов					
57	Бег в равномерном темпе до 15 мин	1	Коррекция бега	Комплекс №6	
58	Бег с гандикапом, командами	1	Коррекция бега	Комплекс №6	
59	Бег в различном темпе	1	Коррекция бега	Комплекс №6	
60	Эстафета 4*100 м	1	Коррекция бега	Комплекс №6	
61	Скоростной бег до 100 м	1	Коррекция бега	Комплекс №6	
62	Бег на результат 100 м	1	Коррекция бега	Комплекс №6	
63-64-65	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	3	Коррекция прыжков	Комплекс №6	
66	Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места и с 4-6 шагов разбега	1	Коррекция меткости	Комплекс №6	
67-68	Броски набивного мяча двумя руками из различных и.п.	2	Коррекция меткости	Комплекс №6	
69-70	Эстафеты и старты из различных исходных положение	2	Коррекция бега	Комплекс №6	

Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса

Литература.

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы. Просвещение.2009г
2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. Настольная книга учителя физической культуры. Москва «Глобус»
4. Тестовые вопросы по физической культуре Москва. Издательство «Глобус».

Интернет – ресурсы:

5. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
6. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
7. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

8. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
9. <http://www.olympiady.ru/> История Олимпийских игр
10. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5»

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

В результате изучения физической культуры учащиеся 9 класса

Должны знать:

- Роль физической культуры спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- Основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств;
- Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

Должны уметь:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль над техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.