

Администрация Армизонского муниципального района

МАОУ Южно - Дубровинская средняя общеобразовательная школа

ул. Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел.(834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

« 30 » 08 2022 г.

Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Пед- /Михайлова С.Г./

« 31 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

« 01 » 09 2022 г. № 135-ос

Колыш /А.С.Колодочко/



Рабочая программа
по адаптированной основной образовательной программе
образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
в условиях общеобразовательного класса

Наименование учебного предмета «Физическая культура»

Класс 9

Уровень основного общего образования

Учитель Колтышев Евгений Григорьевич

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год

Количества часов по учебному плану в 9 классе всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Рабочую программу составил Колтышев Евгений Григорьевич

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» разработана в соответствии АООП МАОУ МАОУ Южно-Дубровинской СОШ и на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
3. Учебный план МАОУ Южно-Дубровинской СОШ на 2022-2023 год.
4. Годового календарного учебного графика МАОУ Южно-Дубровинской СОШ на 2022-2023 год.
5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 20.05.2020г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
6. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, под редакцией В.В.Воронковой. М.(Москва, «Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011год.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - 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;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

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

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- 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;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МАОУ Южно-Дубровинской СОШ на изучение учебного предмета физическая культура в 9 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

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, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

–оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** включает вопросы влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные ванны, солнечные ванны. Водные процедуры. В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать 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 корректирующего 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. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. Упражнения в лазанье — 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. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

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. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. 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.

В задачираздела «**Лыжная подготовка**» и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным приемам с лыжами, видам построений, поворотам и передвижениям. К числу основных способов передвижений в период обучения относятся: одновременный одношажный, коньковый и классический ход, повороты. 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 «**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.

При прохождении каждого раздела, программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.), а также подборку упражнений, игр, ориентированных на конкретного ребенка с учетом его двигательных и интеллектуальных способностей.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№ п/п	Тема	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	Определять и кратко характеризовать физическую культуру . Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Профилактика травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	в процессе уроков
2	Способы физкультурной деятельности	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние после закаливающих процедур. Моделировать комплексы упражнений с учетом их	в процессе уроков

		целей. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	
3	Гимнастика с основами акробатики	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций, осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Контролировать величину нагрузки. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Контролировать величину нагрузки. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.	12 часов
4	Лыжная подготовка	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах. Выявлять ошибки в технике лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанции. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки. Осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	23 часа
5	Легкая атлетика	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении беговых упражнений. Осваивать различную технику бега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать технику безопасности. Описывать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков малого, большого мяча, проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого и большого мяча.	22 часов
6	Кроссовая подготовка	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении беговых упражнений. Осваивать различную технику бега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать технику безопасности. Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	9 часов

7	Подвижные игры	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия игры. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при проведении подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Применять адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	36 часов
---	----------------	--	----------

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

№ п/п	Учебный предмет	Класс	Перечень имеющегося оборудования в соответствии с образовательной программой	Кол-во	% обеспеченности от требований, установленной образовательной программой ОУ
1	Физкультура	4	Оборудованный спортивный зал 8,5 на 17	1	100
			Волейбольная и баскетбольная разметка	2	100
			Щиты баскетбольные	2	100
			Скамьи гимнастические	2	100
			Маты гимнастические	9	100
			Сетка волейбольная	1	100
			Мячи волейбольные	9	100
			Мячи футбольные	1	100
			Мячи баскетбольные	9	100
			Шведская стенка	1	100
			Канат для лазанья	1	100
			Перекладина высокая	1	100
			Перекладина низкая	1	100
			Яма прыжковая	1	100
			Аптечка	2	100

Приложение к рабочей программе

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 9 класса

№	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
<u>Легкая атлетика (10 часов)</u>				
1	Инструктаж по ТБ.	1	01.09	
2	Бег с заданным темпом и скоростью.	1	02.09	
3	Бег на скорость 30 м.	1	05.09	
4	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	08.09	
5	Круговая эстафета. Игра «Невод».	1	09.09	
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	12.09	
7	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1	15.09	
8	Игра «Волк во рву».	1	16.09	
9	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	1	19.09	
10	Бросок в цель с расстояния 4 – 5 метров. Игра «Невод».	1	22.09	
<u>Кроссовая подготовка (6 часов)</u>				
11	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1	23.09	
12	Игра «Салки на марше».	1	26.09	
13	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1	29.09	
14	Бег в равномерном темпе до 12 минут.	1	30.09	
15	Бег на средние дистанции.	1	03.10	
16	Равномерный бег 8 мин.	1	06.10	
<u>Подвижные игры на основе баскетбола (18 часов)</u>				
17	Инструктаж по ТБ. Повороты с мячом и без мяча.	1	07.10	
18	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	10.10	
19	Передачи мяча.	1	13.10	

20	Броски мяча по кольцу.	1	14.10	
21	Ведение мяча в движении.	1	17.10	
22	Учебная игра.	1	20.10	
23	Учебная игра 3х3, 3х2.	1	21.10	
24	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	24.10	
25	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5.	1	07.11	
26	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1	10.11	
27	Передача мяча в движении.	1	11.11	
28	Штрафной бросок. Учебная игра «33».	1	14.11	
29	Передача мяча в тройках со сменой места	1	17.11	
30	Броски мяча в движении одной рукой	1	18.11	
31	Круговая тренировка	1	21.11	
32	Двухсторонняя игра 5х5.	1	24.11	
33	Круговая тренировка Учебная игра.	1	25.11	
34	Спортивные игры. Зачетный урок.	1	28.11	
<u>Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)</u>				
35	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	01.12	
36	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	02.12	
37	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1	05.12	
38	Строевые упражнения.	1	08.12	
39	Ходьба по бревну на носках.	1	09.12	
40	Упражнения в равновесии.	1	12.12	
41	Стойка на голове с согнутыми ногами. Игра «Что изменилось?»	1	15.12	
42	Висы.	1	16.12	
43	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	19.12	
44	Передвижение по гимнастической скамейке. Игра «Посадка картофеля».	1	22.12	
45	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.	1	23.12	
46	Разучивание акробатической комбинации.	1	26.12	
<u>Лыжная подготовка (23 час)</u>				

47	Инструктаж по ТБ. Скольжение без палок.	1	29.12	
48	Одновременный двушажный ход.	1	30.12	
49	Переступание в движении.	1	12.01	
50	Скользкий шаг без палок и с палками.	1	13.01	
51	Одновременный двушажный ход.	1	16.01	
52	Одновременный двушажный ход.	1	19.01	
53	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	20.01	
54	Торможение плугом.	1	23.01	
55	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	1	26.01	
56	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1	27.01	
57	Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 3 км.	1	30.01	
58	Прохождение дистанции 2 км. Со сменой ходов.	1	02.02	
59	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1	03.02	
60	Лыжные гонки 1км. Соревнования по лыжным гонкам.	1	06.02	
61	Спуски с горки	1	09.02	
62	Прохождение дистанции 2-2,5км. Совершенствование ходов.	1	10.02	
63	Прохождение дистанции с различной скоростью.	1	13.02	
64	Прохождение дистанции 2 -2,5км. Совершенствование ходов.	1	16.02	
65	Одновременно двушажный и одновременный бесшажный ход.	1	17.02	
66	Прохождение дистанции 4 км с использованием разученных ходов.	1	20.02	
67	Подъем в гору скользящим шагом. Лыжные эстафеты.	1	23.02	
68	Подъем и спуски со склонов.	1	24.02	
69	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км.	1	27.02	
<u>Подвижные игры на основе волейбола (18 часов)</u>				
70	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение игрока.	1	02.03	
71	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения.	1	03.03	
72	Нижняя прямая подача мяча.	1	06.03	
73	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	09.03	
74	Стойка и перемещение игрока.	1	10.03	
75	Передача мяча двумя руками после перемещения.	1	13.03	
76	Прием мяча снизу двумя руками.	1	16.03	

77	Нижняя прямая подача мяча.	1	17.03	
78	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	1	20.03	
79	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	23.03	
80	Передача мяча сверху над собой.	1	24.03	
81	Передача мяча сверху над собой через сетку.	1	03.04	
82	Подача мяча через сетку.	1	06.04	
83	Передача мяча сверху двумя руками.	1	07.04	
84	Верхняя и нижняя передача. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1	10.04	
85	Совершенствование нижней передачи мяча в парах. Учебная игра.	1	13.04	
86	Совершенствование подачи мяча.	1	14.04	
87	Соревнование по волейболу (Команды мальчиков и девочек).	1	17.04	
<u>Легкая атлетика (12 часов)</u>				
88	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м.	1	20.04	
89	Преодоление полосы препятствий.	1	21.04	
90	Прыжок в высоту способом перешагивание. Зачетный урок.	1	24.04	
91	Бег 60 метров.	1	27.04	
92	Метание теннисного мяча на дальность.	1	28.04	
93	Метание малого мяча.	1	01.05	
94	Прыжки в длину с разбега 7 - 9 шагов.	1	04.05	
95	Прыжки в длину с разбега 7 - 9 шагов.	1	05.05	
96	Прыжки в длину с места.	1	08.05	
97	Бросок набивного мяча (2 кг.)	1	11.05	
98	Медленный бег до 5 минут.	1	12.05	
99	Бег 1000 м.	1	15.05	
<u>Кроссовая подготовка (3 часа)</u>				
100	Смешанное передвижение.	1	18.05	
101	Переменный бег.	1	19.05	
102	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	22.05	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855861

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 15.05.2023 по 14.05.2024