

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию и молодежной политике Администрации

Павловского района

МБОУ "Арбузовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

**ШМО спортивно-
творческого
направления**

Т.С. Савельева
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ

С.В. Саблина
Приказ №130 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

адаптированная

ст. Арбузовка 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступившими в силу в силу с 31.07.2020);
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»
 - Письмо Минобрнауки РФ от 18.09.2002 год «29/23/31-6 «О применении базисных учебных планов специальных коррекционных образовательных учреждений РФ» (1 вариант для обучающихся с легкой степенью отсталостью).
 - СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
 - Программа специальных «коррекционных образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов под редакцией В.В.Воронковой, допущенной МО РФ и под редакцией И.М. Бгажноковой.
 - Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для детей 5-9 классов с легкой умственной отсталостью 8 вид МБОУ «Арбузовская СОШ»;
 - Положения о рабочей программе педагога МБОУ «Арбузовская СОШ»;
 - Базисный учебный план МБОУ «Арбузовская СОШ» на 2023-2024 учебный год для обучающихся легкой умственной отсталостью 8 вида
- Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы по физической культуре для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ Под редакцией В.В.Воронковой. (С.Л. Мирский, Б.А. Журавлев) – М.: Издательство Владос, 2011г. – Сб. 2 – с. 6-33, реализуется в учебно-методическом пособии.

Согласно учебному плану школы на изучение предмета выделено 68 часов в год, из расчета 2 часов в неделю, 34 учебных недель. В связи с этим количество часов на прохождение основных тем предмета не изменено.

Планируемые результаты

Предметные результаты

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11 — 16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- * укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- * развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- * приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- * развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- * формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

* усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка (коньки), игры — подвижные и спортивные, плавание.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—9 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированностиTM учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребёнка; знать

причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит

из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их

совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия

проводятся с 5-9 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже 12 °С (для средней климатической зоны).. При проведении уроков по лыжной

подготовке, особое внимание должно

быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объём времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков

физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Формы организации деятельности учащихся на уроке:

Специальные методы и приемы работы с обучающимися с УО

1. Наблюдение за особенностями развития ребенка в динамике.
2. Демонстрация реальных объектов, изучаемых по программе.
3. Приемы удержания внимания в процессе деятельности: частое обращение к ребенку по имени, поручение ребенку заданий, предполагающих движение, смена видов деятельности.
4. Метод «малых порций», предполагающий дробление учебного материала на несколько смысловых частей, изучение каждой в отдельности и последующее закрепление.
5. Метод стимулирования учения (использование дидактических игр и занимательных упражнений).

6. Приемы развития мыслительной активности.

7. Прием комментирования.

Основные направления коррекционной работы:

1. Не использовать многоступенчатые инструкции, предлагать короткие и четко сформулированные задания.

2. Дозировать предъявляемую помощь и внешний контроль.

3. Развитие познавательной активности.

4. В процессе обучения опора на практические действия с реальными предметами или их заместителями, на возможность производить с ними действия, на использование рисунков, иллюстраций и других опорных материалов.

5. Выбор индивидуального темпа обучения.

6. При утомляемости включать его в социальные формы деятельности.

Курс программы рассчитан на 68 часов по 2 часа в неделю.

Тематическое планирование

Раздел/Тема	Количество часов, отводимое на освоение темы	Примечание
1. Физическое совершенствование: футбол	6	
1. Правила техники безопасности на уроках футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
2. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	
3. Освоение техники ведения мяча..	1	При утомляемости включать его в социальные формы деятельности
4. Овладение техникой ударов по воротам.	1	
5. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	
6. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	
2. Физическое совершенствование: лёгкая атлетика.	12	
7. Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.	1	
8. Низкий старт, основы правильной техники его выполнения.	1	
9. Основные правила проведения соревнований.	1	При

		утомляемости включать его в социальные формы деятельности
10. Низкий старт, основы правильной техники его выполнения.	1	
11. Овладение техникой прыжка в длину с разбега	1	
12. Техника бега на длинные дистанции. Овладение техникой прыжка в длину с разбега	1	
13. Овладение техникой прыжка в длину с разбега	1	
14.. Овладение техникой прыжка в длину с разбега	1	. Дозировать предъявляему ю помощь и внешний контроль.
15.. Метание теннисного мяча с места на дальность..	1	
16. Психические процессы в обучении двигательным действиям.	1	
17. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши-до 18 м, девушки-12-14 м).	1	
18.. Бросок набивного мяча (юноши-3кг, девушки-2кг)	1	
4. Физическое совершенствование: баскетбол	10	
19. Инструктаж по Т.Б на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	. Дозировать предъявляему ю помощь и внешний контроль.
20. История баскетбола Освоение ловли и передач мяча. Освоение тактики игры.	1	
21 Основные правила игры в баскетбол Освоение ловли и передач мяча. Освоение тактики игры.	1	
22. Основные приёмы игры Освоение ловли и передач мяча Освоение тактики игры	1	
23. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	
24. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	
25. Освоение техники ведения мяча Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	
26. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехват.	1	. Дозировать предъявляему ю помощь и внешний контроль.
27. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	
28 Игра по упрощенным правилам.	1	
5. Физическое совершенствование: гимнастика	10	
29. Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	
30 Освоение опорных прыжков	1	
31. Освоение опорных прыжков	1	Прием комментирования
32 Освоение опорных прыжков.	1	

33 Освоение акробатических упражнений. Совершенствование координационных способностей.	1	
34 Освоение акробатических упражнений. Совершенствование координационных способностей	1	
35. Освоение акробатических упражнений.	1	Прием комментирования
.36 Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	1	
37. Развитие координационных способностей.	1	
38. Развитие координационных способностей		
6. Физическое совершенствование: лыжные гонки	10	
39 Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов.	1	
40. . Одновременно одношажный ход . Прохождение дистанции 4,5км	1	
41. Освоение техники лыжных ходов.	1	
42 Одновременно одношажный ход. . Прохождение дистанции 4,5км	1	
43. Коньковый ход. Прохождение дистанции 4.5км.	1	Прием комментирования
44. Торможение и поворот "плугом".	1	
45. Торможение и поворот "плугом".	1	
46 Торможения и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4.5км.	1	
47. Торможения и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5км..	1	
48.. Коньковый ход. Торможения и поворот «плугом».	1	
7. Физическое совершенствование: Волейбол	10	
49. Инструктаж по Т.Б на уроках волейбола. Овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.	1	
50 Освоение техники приёма и передач мяча..	1	
51 Освоение техники приёма и передач мяча..	1	
52 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	
53 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	
54 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	. При утомляемости включать его в социальные формы деятельности
55. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	
56. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	
57 Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
58.. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в защите.	1	
9. Физическое совершенствование: Элементы единоборств.	4	
59. Инструктаж по Т.Б на уроках единоборства. Стойки и передвижения в стойке..	1	
60 Захваты рук и туловища..	1	. При утомляемости включать его в социальные формы деятельности
61.. Освобождение от захватов. упражнения по овладению страховки. .	1	
62. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.	1	
10. Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика	3 часов	
63. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой прыжка в высоту.	1	
64. Техника выполнения прыжка в высоту	2	. При утомляемости включать его в

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "АРБУЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА МУЖЕСТВА МАЙОРА ПОПОВА С.Н.",**
САБЛИНА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА, Директор

23.09.23 09:29
(MSK)

Сертификат 00C59B925B52437E75EBFEEC03B8A750B5