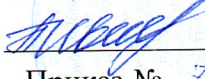


ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»

Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
Протокол № 1
от «25» 08 2023г.

Согласовано
на заседании Методического
совета
Протокол № 1
«28» 08 2023г.

Утверждаю
Директор ГКОУ «Плоскошская
специальная школа-интернат»
 /В.В. Балакирев/
Приказ № 71
от «31» 08 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ
9 КЛАСС

Учитель:
Балакирев Владислав Владимирович

п. Плоскошь
2023 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович

21.09.23 09:48
(MSK)

Простая подпись

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре к адаптированной основной общеобразовательной программе разработана на основании Закона РФ «Об образовании», Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.; 5-9 классы, 1 сборник/под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011г., Положение о рабочей программе педагога ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»; Учебного плана ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат», рассчитанному на пятидневную рабочую неделю и разработанному на основе Базисного учебного плана специальных (коррекционных) школ VIII вида (приложение к приказу Министерства Образования Российской Федерации от 10.04.2002 года № 29/2065-п), Устава ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

– воспитание интереса к физической культуре и спорту;

– овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

– воспитание нравственных качеств и свойств личности;

– содействие военно- патриотической подготовке.

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

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.**

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется 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, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Уроки «лыжной подготовки» проводятся при температуре до - 15°С при несильном ветре. 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.

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 простая подпись

внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом. Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

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

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м., прыжки в длину и высоту, метание м/м на дальность. Тесты проводятся 2 раза в год (в сентябре и мае).

Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями. Организуются и проводятся «Дни здоровья».

На прохождение программного материала по физической культуре учебным планом отводится в 9 х классе 2 учебных часа в неделю, 68 часов в год.

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные 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.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено- конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов
	<p>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович</p>	<p>21.09.23 09:48 (MSK)</p>

Простая подпись

1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	16
5	Спортивные игры	18
	Итого:	68

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество

выполнения;

- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Последнее требование не влияет на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом учащимся.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» не ставится.

В 9 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Но для учащихся 7-9 классов коррекционной школы возрастных нормативов нет. Поэтому учитель сам может определить приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе.

4.УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1
6	Бег на 60 м	1
7	Челночный бег 3х10.	1
8	Метание малого мяча на дальность	1
9	Прыжки с места, в длину способом «согнув ноги».	1
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	
11	Вырывание и выбивание мяча в парах	1
12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1
13	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах	1
14	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1
15	Бросок по корзине, одной рукой от плеча	1
16	Зонная защита.	1
17	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
18	Инструктаж по технике безопасности на уроках Гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке	1
19	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1
20	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
21	Упражнения на расслабление мышц. Мост из положения лежа на спине.	1

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович

21.09.23 09:48
(MSK)

Простая подпись

22	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1
23	Разновидности равновесий	1
24	Упражнения с обручем	1
25	Упражнения со скакалкой	1
26	Упражнения с набивными мячами.	1
27	Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1
28	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1
29	Преодоление полосы препятствий	1
30	Лазанье различными способами	1
31	Инструктаж по технике безопасности на уроке лыжной подготовки. Подбор лыжного снаряжения.	1
32	Основы техники спусков на лыжах	1
33	Одновременный бесшажный ход	1
34	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1
35	Передвижение на лыжах 3 км (м), 1,5 км (д) без учета времени.	1
36	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1
37	Поворот на месте махом назад к наружи	1
38	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1
39	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1
40	Прохождение коротких отрезков 300-400 м (м), 200-300м (д)	1
41	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	
42	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	
43	Прохождение дистанции 3- 4 км по слабопересеченной местности	1
44	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович

21.09.23 09:48
(MSK)

Простая подпись

45	Прохождение дистанции 2 км	1
46	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону.	1
47	Изучение техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1
48	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1
49	Парная учебная игра в настольный теннис	1
50	Верхняя прямая подача	1
51	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1
52	Передача мяча в зонах	1
53	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
54	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на 60 м	1
55	Бег на средние дистанции (800 м)	1
56	Челночный бег 3x10	1
57	Медленный бег 10-12 мин	1
58	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1
59	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1
60	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега	1
61	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
62	Прыжок в длину с места	1
63	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному.	1
64	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
65	Челночный бег 3x10.	1
66	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1

5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

9 класс

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.
- правила пользования тренажерами.
- гигиенические навыки, необходимые при занятиях на тренажерах.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;
- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);
- выполнять все виды подачи, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол.
- дозировать нагрузку при занятиях на тренажерах.

6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Былеева Л. В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М., 1982.

2. Вайзман Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н. П. Вайзман. — М., 1977.

3. Гугин А. А. Уроки физической культуры в 1—3 классах: в помощь учителю / А. А. Гугин. — М., 1977.

4. Дмитриев А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательной школы средствами физического воспитания / А. А. Дмитриев. — Красноярск, 1987.

5. Кузнецов В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. пособие /

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович

21.09.23 09:48
(MSK)

Простая подпись

В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М., 2003.

6. *Лях В. И.* Мой друг — физкультура: учеб. для 1—4 кл. / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2005.

7. *Мозговой В. М.* Основы олигофренопедагогики: учеб. пособие / В. М. Мозговой, И. М. Яковлева, А. А. Еремина. — М.: Академия, 2006.

8. *Мозговой В. М.* Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания / В. М. Мозговой. — М.: Олма-Пресс, 2001.

9. *Осинцев В. В.* Лыжная подготовка в школе: 1—11 кл.: метод. пособие / В. В. Осинцев. — М.: Владос-Пресс, 2001.

10. *Черник Е. С.* Физическая культура во вспомогательной школе / Е. С. Черник. — М.: Просвещение