

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 5»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей эстетического цикла и СБО
протокол № 1
«23» августа 2021 г.
Руководитель МО
_____ Ю.А. Соклакова

Утверждено
Приказом директора КГБОУ
«Барнаульская общеобразовательная
школа- интернат №5»
«31» августа 2021 г.
Приказ № 49

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
_____ О.В. Форат
«26» августа 2021 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
9 класса
на 2021-2022 учебный год**

Разработчик рабочей программы:
Третьяков В.Н.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 5-9 классы», под редакцией В.В.Воронковой – М.: Просвещение, 2012.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Физическое воспитание в коррекционной школе является одним из важных учебных предметов. Оно – неотъемлемая часть всей системы учебно-воспитательной работы. Данный предмет разрешает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание занимает одно из важнейших мест в подготовке умственно-отсталых школьников к самостоятельной жизни и овладению доступными профессионально-трудовыми навыками. Оно способствует коррекции и развитию познавательной деятельности, физического развития, личностных качеств ребенка, а также воспитанию трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированию умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

Цели и задачи обучения и коррекции:

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

Образовательные:

Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.

Коррекционно-развивающие:

Укрепление здоровья и закаливания организма, формирование правильной осанки.

Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера.

Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.).

Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.

Формирования и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.

Поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне.

Воспитательные:

Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Содействие военно-патриотической подготовке.

Основные направления коррекционной работы:

Развитие координационных способностей и ориентации.

Развитие зрительного восприятия и узнавания.

Коррекция дефектов физического и психического развития.

Коррекция нарушений органов дыхания, сердечно-сосудистой, вегетативной и эндокринной систем.

Технологии:

игровые;

здоровьесберегающие;

лично-ориентированное обучение;

проблемное обучение;

развивающее обучение;

дифференцированное обучение.

Методы:

Методы организации и осуществления учебно-воспитательной и познавательной деятельности:

словесные методы: рассказ, объяснение;
практический метод (демонстрация упражнений).

Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности:

методы стимулирования мотивов интереса к предмету «Физическая культура»; подвижные спортивные игры, соревнования, создание ситуации новизны, ситуации успеха;

методы стимулирования мотивов старательности: убеждение, приучение, поощрение, требование.

Методы контроля и самоконтроля учебной деятельности:

фронтальные, групповые или индивидуальные;

контроль двигательной активности (ДА) учащихся;

тестирование физической подготовленности (2 раза в год).

Формы обучения:

Урок, внеклассное мероприятие, индивидуальная работа, работа в парах и группах, кружковая работа, товарищеские встречи, соревнования.

Виды деятельности:

Упражнения на дыхание.

Упражнения для кистей рук.

Различные виды ходьбы.

Оздоровительный бег.

Подвижные игры.

Строевые упражнения.

Упражнения на перекладине.

Упражнения на развитие мышц рук, живота и спины.

Релаксация.

На изучение предмета в 9 классе по учебному плану выделено 2 часа в неделю.

Всего за учебный год 68 часов

Примечание: уроки, совпадающие с праздничными днями, проводятся соответственно за счет уплотнения тематического материала, представляется лист корректировки программы.

Изменения, внесенные в авторскую программу:

Программа составлена с учетом уровня обученности детей, максимального развития познавательных интересов, индивидуально-дифференцированного подхода к учащимся. При составлении данной рабочей программы по физической культуре в авторскую программу В.В.Воронковой были внесены изменения и дополнения.

В целях воспитания устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

В целях воспитания нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

По возможностям обучения умственно отсталые учащиеся делятся на три группы.

I группу составляют ученики, наиболее успешно овладевающие программным материалом в процессе фронтального обучения. Все задания ими, как правило, выполняются самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении измененного задания, в основном правильно используют имеющийся опыт, выполняя новую работу.

Умение объяснять свои действия словами свидетельствует о сознательном усвоении этими учащимися программного материала. Им доступен некоторый уровень обобщения.

Полученные знания и умения такие ученики успешнее остальных применяют на практике.

При выполнении сравнительно сложных заданий им нужна незначительная активизирующая помощь взрослого.

Учащиеся II группы также достаточно успешно обучаются в классе. В ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности, чем ученики I группы. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии.

Их отличает меньшая самостоятельность в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей, так и организующей. Перенос знаний в новые условия их в основном не затрудняет. Но при этом ученики снижают темп работы, допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью. Объяснения своих действий у учащихся II группы недостаточно точны, даются в развернутом плане с меньшей степенью обобщенности. Эти ученики овладевают связной устной и письменной речью, но в то же время для успешной передачи своих мыслей им нужна помощь учителя в виде наводящих вопросов, подробного плана, различных видов наглядности. Учащиеся с нарушениями дыхательной, сердечно-сосудистой, вегетативной и эндокринной систем.

К III группе относятся учащиеся, которые овладевают учебным материалом вспомогательной школы на самом низком уровне. При этом только фронтального обучения для них явно недостаточно. Они нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введении дополнительных приемов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работ. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности, использовать прошлый опыт им недоступно. Учащимся требуется четкое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Помощь учителя в виде прямой подсказки одними учениками используется верно, другие и в этих условиях допускают ошибки. Эти школьники не видят ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение к исправлению. Каждое последующее задание воспринимается ими как новое. Знания усваиваются чисто механически, быстро забываются. Они могут усвоить значительно меньший объем знаний и умений, чем предлагается программой вспомогательной школы. Учащиеся с дефектами психического и физического развития.

Предметными результатами освоения учебного предмета

программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять 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;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Учащиеся 9-го класса должны:

Знать:

что такое строй;
 как выполнять перестроения;
 как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку;
 виды лыжного спорта, технику лыжных ходов.

Уметь:

выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
 составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;
 пройти в медленном темпе 5км;
 пробежать в медленном темпе 12-15 мин;
 бегать на короткие дистанции 100 и 200м, на среднюю 800м;
 преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий до 100м;
 прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат;
 прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»;
 метать мяч с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место;
 толкать набивной мяч весом 3кг;
 выполнять повороты на параллельных лыжах;
 пройти в быстром темпе 200-300м (девушки), 400-500м (юноши);
 преодолевать на лыжах до 3км (девочки), до 4км (юноши);
 выполнять все виды передач, прямой и нападающий удар;
 блокировать нападающий удар;
 выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;
 ведение мяча с обводкой.

Содержание учебного предмета

| № п/п урока | Наименование разделов и тем | Колич ество часов | Из них | | | |
|----------------|--------------------------------|-------------------------|------------------------|----------------------------|-------------------------|---------------|
| | | | Контроль ные работы | Самостоятель ные работы | Практически е работы | Экскурси и |
| 1 | Основы знаний | 3 | | | 3 | |
| 2 | Лёгкая атлетика | 19 | 6 | 4 | 9 | |
| 3 | Гимнастика | 15 | 4 | 5 | 6 | |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 | 4 | 3 | 9 | |
| 5 | Спортивные игры | 15 | 4 | 3 | 8 | |
| | ВСЕГО | 68 | | | | |

Тематическое планирование

| № п/п урока | № п/п раздела, темы | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|-------------|---------------------|---|------------------|
| | | Основы знаний | 3 |
| 1 | 1.1 | Правила безопасности при выполнении физических нагрузок. Подготовка спортивной формы. | 1 |
| 2 | 1.2 | Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. | 1 |
| 3 | 1.3 | Понятие спортивной этики. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| | | Лёгкая атлетика | 10 |
| 4 | 2.1 | Сочетание ходьбы и бега с изменением скорости передвижения. | 1 |
| 5 | 2.2 | Медленный бег до 10 мин. | 1 |
| 6 | 2.3 | Бег 60м и 100м на скорость. | 1 |
| 7 | 2.4 | Бег 400м (д) 800м (м). | 1 |
| 8 | 2.5 | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. | 1 |
| 9 | 2.6 | Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). | 1 |
| 10 | 2.7 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 11 | 2.8 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 |
| 12 | 2.9 | Метание в цель утяжеленного мяча (100-150г). | 1 |
| 13 | 2.10 | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |
| | | Гимнастика | 6 |
| 14 | 3.1 | Строевые упражнения. Броски набивного мяча друг другу. | 1 |
| 15 | 3.2 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. | 1 |
| 16 | 3.3 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | 1 |
| 17 | 3.4 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 18 | 3.5 | ОФП, подтягивание. | 1 |
| 19 | 3.6 | Упражнения в равновесии на бревне. | 1 |
| | | Спортивные игры | 7 |
| 20 | 4.1 | Спортивная игра пионербол. Полоса препятствий. | 1 |
| 21 | 4.2 | Верхняя прямая подача. Правила игры в волейбол. | 1 |
| 22 | 4.3 | Передача мяча в парах через сетку. | 1 |
| 23 | 4.4 | Нападение через сетку. Блокирование нападающего удара. | 1 |
| 24 | 4.5 | Прием мяча снизу у сетки. Эстафеты. | 1 |
| 25 | 4.6 | Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов. | 1 |
| 26 | 4.7 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| | | Гимнастика | 6 |
| 27 | 3.7 | Упражнения с набивными мячами. | 1 |
| 28 | 3.8 | Упражнения на бревне высотой до 100см. | 1 |
| 29 | 3.9 | Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д). | 1 |
| 30 | 3.10 | Вис на время с различными положениями ног. | 1 |
| 31 | 3.11 | Совершенствование техники опорного прыжка. | 1 |
| 32 | 3.12 | Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. | 1 |
| | | Лыжная подготовка | 16 |
| 33 | 5.1 | Техника безопасности катания на лыжах. Примерка ботинок и лыжных палок. | 1 |
| 34 | 5.2 | Восстановление двигательных навыков. | 1 |
| 35 | 5.3 | Попеременный двушажный ход. | 1 |

| | | | |
|----|------|---|----------|
| 36 | 5.4 | Одновременные хода, бесшажный ход. | 1 |
| 37 | 5.5 | Прохождение дистанции 3 км без учёта времени. | 1 |
| 38 | 5.6 | Повороты в движении. | 1 |
| 39 | 5.7 | Повороты в быстром темпе 5х50м. | 1 |
| 40 | 5.8 | Бег 3х300м. | 1 |
| 41 | 5.9 | Совершенствование одновременных ходов. | 1 |
| 42 | 5.10 | Совершенствование попеременных ходов. | 1 |
| 43 | 5.11 | Передвижение на лыжах 3км, без учёта времени. | 1 |
| 44 | 5.12 | Свободное катание на лыжах. | 1 |
| 45 | 5.13 | Торможение «плугом». | 1 |
| 46 | 5.14 | Подъём «полуёлочкой». | 1 |
| 47 | 5.15 | Спуски на лыжах. | 1 |
| 48 | 5.16 | Подъёмы на лыжах «ёлочкой». | 1 |
| | | Гимнастика | 3 |
| 49 | 3.13 | Строевые упражнения. | 1 |
| 50 | 3.14 | ОФП, лазание по канату на скорость. | 1 |
| 51 | 3.15 | Лазанье в висе на руках по канату. | 1 |
| | | Спортивные игры | 8 |
| 52 | 4.8 | Ловля и передачи мяча двумя и одной рукой в парах. | 1 |
| 53 | 4.9 | Ведение мяча с изменением направлений. Эстафеты. | 1 |
| 54 | 4.10 | Броски мяча в корзину с различных положений и расстояний. | 1 |
| 55 | 4.11 | Спортивная игра в пионербол. | 1 |
| 56 | 4.12 | Правила игры в баскетбол. Отбор мяча. | 1 |
| 57 | 4.13 | Ведение мяча, броски в корзину. | 1 |
| 58 | 4.14 | Передача мяча в движении в парах. | 1 |
| 59 | 4.15 | Спортивные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| | | Лёгкая атлетика | 9 |
| 60 | 2.11 | Ходьба в различном темпе. Беговые упражнения. | 1 |
| 61 | 2.12 | Ходьба. Бег с преодолением препятствий. | 1 |
| 62 | 2.13 | Беговые упражнения, бег 100м с ускорением. | 1 |
| 63 | 2.14 | Бег 60м с ускорением. Высокий старт. | 1 |
| 64 | 2.15 | Бег на средние дистанции 800м. | 1 |
| 65 | 2.16 | Кроссовый бег до 1000м. | 1 |
| 66 | 2.17 | Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 67 | 2.18 | Совершенствование прыжка в длину с места. | 1 |
| 68 | 2.19 | Совершенствование эстафетного бега. | 1 |

**Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения
Рабочей программы**

Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе

Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для подготовительного и 5-9 классов. Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2012. – 191с.

Оборудование и приборы

Скакалки.

Обручи.

Теннисные мячи.

Набивные мячи.

Мячи волейбольные и баскетбольные.

Шест.
Канат.
Перекладина.
Гимнастическое бревно.
Гимнастический «козёл».
Гимнастический «конь».
Гранаты.
Гимнастические скамейки.
Гимнастические стенки.
Льжи.
Льжные палки.
Сетка.
Эстафетные палки.
Гимнастические палки.
Мешочки для метания.