

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Управление образования администрации Гурьевского муниципального округа

МБОУ "Яблоневская ООШ"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

(для обучающихся с умственной отсталостью)

для 9 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Мельниченко Екатерина

Николаевна

учитель физической культуры

2022 г.

п. Яблоневка

1. Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич). – М.: Просвещение, 2005 и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 9–10 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 99 часов в год.

Физическое воспитание в школе осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Конкретными учебными и коррекционными *задачами* физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрупнение здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

Особенности методики преподавания: Учитель физической культуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе зная структуру дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся. Так же следует отметить, что упражнения обще развивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа:

Всего 99 часа; в неделю 3 часа.

Методы и формы обучения:

Для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все две части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие *методы*, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков.

2. Тематический план

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 9 класса.

№ п/п	Вид программного материала	9 класс 3 часа
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	48
2	Вариативная часть	15
2.1	Баскетбол	15
	Итого	99

3. "Требования к уровню подготовки обучающихся"

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- Как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- Как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.
- Как организовать любительскую команду по баскетболу и волейболу с целью проведения активного отдыха;
правила игры и судейства баскетбола и волейбола;
- знать основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержание работоспособности, снятие напряжения после трудовой деятельности.

Уметь:

1. Выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
2. Составлять комбинацию из 6-8 вольных упражнений и показывать их выполнение

учащимися класса.

3. Бегать в медленном темпе 12-15 мин;

4. Бегать на короткие дистанции (100м, 200м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;

5. прыгать в длину и высоту с полного разбега;

6. Метать малый мяч на дальность;

7. бежать кросс на 2000м.

8. Выполнять прямой нападающий удар (волейбол)

9. Блокировать нападающие удары (волейбол)

10. Выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом (баскетбол)

11. Вести мяч шагом с обводкой условных противников (баскетбол)

12. Бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.

4. Формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки:

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах VIII вида производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

5. Учебно-методический комплект:

- Библиотека учителя. «Планирование и организация занятий». «Дрофа», 2006 г
- Поурочное планирование по физкультурно-оздоровительной: 5-9 классы.- М.: ВАКО, 2007
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл. Москва, «Просвещение», 2008 г.
- Библиотека учителя. «Физическая культура в школе». Янсон Ю. А. Ростов на Дону, 2006 г

6. Дополнительные обобщающие материалы:

- Физическая культура. 1-11 класс. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. 2007г.
- Учебник «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида» И.М. Бгажноков. «Просвещение», 2005 год.
-
- Интернет-ресурсы: <http://fizkulturavshkole.ru>
- Электронные издания: В.И. Виненко, А.Н. Каинов. Тематическое планирование. Физкультура. Издательство «Учитель» 2010 год.

Календарно- тематическое планирование 9 класс

№	Тема, содержание материала	Кол-во часов
	Легкая атлетика	27
1	Кроссовый бег по пересеченной местности; прыжки через скакалку вперед, назад скрестно.	1
2	Техника низкого старта, стартового разгона; прыжки с места.	2
3	Техника бега на короткие дистанции; прыжки в длину способом «согнув ноги»; прыжки на скакалке; П/и «Футбол»	2
4	Зачет: бег 30м, прыжки в длину с места. П/и «Переправа»	1
5	Сложная эстафета; подтягивание на перекладине.	1
6	Совершенствование техники челночного бега 3*10; П/и «Смена лидера». «Футбол»	2
7	Совершенствование техники челночного бега. Зачет: подтягивание, прыжки через скакалку. П/и « Кто дальше бросит»	1
8	Совершенствование техники челночного бега. Эстафеты	1
9	Зачет: челночный бег. Техника выполнения эстафетного бега. Игра «Баскетбол»	1
10	Бег на выносливость 3-6 мин; п/и «Мяч с четырех сторон» Игры и эстафеты с бегом.	3
11	Бег в чередовании с выполнением заданий до 10 мин. Скачки и прыжки через препятствия; прыжки через скакалку.	2
12	Техника метание малого мяча на дальность отскока с одного, двух, трех шагов; бег с низкого старта; игра «Баскетбол»	2
13	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега. П/и «Мои соседи»	1
14	Метание малого мяча с места, с разбега. Игры, эстафеты с элементами баскетбола.	2
15	Зачет: Метание малого мяча с места, с разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
16	Прыжки в высоту с разбега, учебная игра в «Баскетбол» по приращенным правилам.	3
17	Зачет: прыжки в высоту с разбега; Игра «Футбол»	1
	Гимнастика	21
18	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазанья, прыжков, гимнастических скамеек. Кувырок вперед, назад в группировке. П/и «Попади в мяч»	2
19	Кувырок назад в полушпагат (девочки); стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики) Лазанье по канату произвольным способом с помощью ног.	2
20	Совершенствование техники: опорного прыжка ноги	3

	врозь через козла в ширину высотой 100-110 см; упражнения на бревне; мост из положения лежа, с помощью.	
21	Опорный прыжок на оценку; лазанье по канату в три приема на скорость; длинный кувырок вперед. П/и «придумай сам»	1
22	Стойка на голове и руках силой (мальчики); мост из положения лежа (девочки); лазанье по канату в два приема; п/и «Через препятствия»	2
23	Лазанье по канату без помощи ног (мальчики); совершенствование техники опускания в «мост» и вставания с «моста» переворотом в сторону.	1
24	Кувырок назад и вперед в группировке. Гимнастический марафон. Контроль техники лазанья по канату.	1
25	Совершенствование: комбинации из изученных элементов. Выполнение комбинации из 4-х акробатических упражнений, составленных учащимися.	3
26	Передвижение вправо(влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360°, лазанье по наклонной скамье.	3
27	Совершенствование техники: срыгивания с гим. стенки и с гимнастического бревна; п/и «Кто это?»	3
	Спортивные игры	30
28	Волейбол. Нижняя прямая передача.	3
29	Волейбол. Нижняя прямая передача.	2
30	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	3
31	Волейбол. Нападающий удар в тройках.	2
32	Волейбол. Нападающий удар в тройках.	2
33	Волейбол. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	3
34	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.	3
35	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	3
36	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в движении.	3
37	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	3
38	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола	3
	Легкая атлетика	24
39	Техника бега с низкого старта и стартового разбега; пятерной прыжок с места; метание малого мяча из-за головы; игра «Футбол»	3
40	Бег с высокого старта, стартовый разбег; прыжки в длину с места; метание мяча с разбега; эстафета со скакалкой.	3

41	Зачет: бег 30 м; метание в вертикальную и горизонтальную цель; эстафета парами;	2
42	Челночный бег 3*10 м; прыжки в длину с места; игра «Футбол»	2
43	Зачет: прыжки в длину с места; метание мяча на дальность, в цель; подтягивание на перекладине.	2
44	Переменный бег; бег на выносливость 6 мин; прыжки на скакалке; п/и «Две команды»	2
45	Промежуточная аттестация. Зачёт.	1
46	Спринтерский бег 50-60 м., эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.	2
47	Зачет: прыжки на скакалке на скорость за 1 мин, подтягивание на перекладине; Эстафетный марафон.	1
48	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»; игра «Футбол»	3