

Рассмотрено на заседании ПК
учителей-предметников
Протокол от 26.08.2022г. № 1

Утверждено приказом от
05.09.2022г. № 106

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура
9 класс

2022-2023 учебный год

Составлена: Лисасиной Алефтиной Юрьевной

Всего часов 103; в неделю 3 час.

I четверть 26 часов

I полугодие 49 часов

II четверть 23 часа

II полугодие 54 часа

III четверть 28 часов

IV четверть 26 часов

Составлена на основе:

Адаптированной основной общеобразовательной программы начального и основного общего образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

г. Бодайбо
2022 г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии 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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной 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 вносит 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 движения).

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.

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

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объём груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа (базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ (8 класса), журнал учета, ДА и физического развития, план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Содержание программы

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и

«Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции

психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):
упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.

Метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Основные требования к знаниям и умениям обучающегося 9 класса:

№	Вид программного материала, направленность.	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
1	Гимнастика. Акробатика.	-что такое фигурная маршировка; - требования к строевом шагу; - как перенести одного ученика двумя различными способами; - фазы опорного прыжка;	-соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; -выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; -изменять направление движения по команде; - выполнять опорный прыжок способом « согнув ноги» и « ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); -выполнять простейшие комбинации на бревне; - проводить анализ выполненного движения учащихся.
2	Лёгкая атлетика.	-простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; - правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; - как измерять давление и пульс.	-бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; - выполнять прыжки в длину, высоту; - метать, толкать набивной мяч.
3	Подвижные и спортивные игры.	- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил; - правила игры в волейбол; -как правильно выполнять штрафные броски в баскетболе.	-принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения; - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом ; - ведение мяча в беге; - выполнять броски в движении и на месте с различных положений и расстояния.
4	Лыжная подготовка.	-как правильно проложить учебную лыжню; - температурные нормы для занятий на лыжах.	-выполнять поворот «упором»; -сочетать попеременные ходы с одновременными; -пройти в быстром темпе 200 300 метров; - преодолевать на лыжах до 2, 5 км

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230

Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения	Примечание
I четверть(26 часов)				
1	Основы знаний. Инструктаж по техники безопасности	1	01.09	
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	1	02.09	
3	Прохождение отрезков от 100 до 200 метров.	1	06.09	
4	Пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 километров.	1	08.09	
5	Бег на скорость 100 метров.	1	9.09	
6	Бег 60 метров 4 раза за урок	1	13.09	
7	Бег 100 метров – 3 раза за урок	1	15.09	
8	Эстафетный бег с этапами до 100 метров	1	16.09	
9	Медленный бег 10-12 мин эстафета 4 по 200 м.	1	20.09	
10	Бег на 800 метров.	1	22.09	
11	Кросс 1000 метров	1	23.09	
12	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»	1	27.09	
13	Прыжок в высоту (способ перешагивания)	1	29.09	
14	Прыжок с места	1	30.09	
15	Прыжок с места	1	04.10	
16	Метание различных предметов малого, утяжелённого мяча гранаты.	1	06.10	
17	Толкание набивного мяча весом 3 килограмма на результат со скачка	1	07.10	
18	Игры с прыжками и бегом	1	11.10	
19	Игры с прыжками и бегом	1	13.10	
20	Общая физическая подготовка	1	14.10	

21	Развитие скоростно-силовых качеств	1	18.10	
22	Развитие скоростно-силовых качеств	1	20.10	
23	Развитие скоростно-силовых качеств	1	21.10	
24	Правильное питание, игры с бегом и прыжками	1	25.10	
25	Коррекционные игры	1	27.10	
26	Коррекционные игры	1	28.10	
II четверть(23 часа)				
1	Здоровье и здоровый образ жизни. ТБ на лыжах.	1	08.11	
2	Виды лыжного спорта, правила проведения соревнования по лыжным гонкам.	1	10.11	
3	Спуск в средней и высокой стойке. Поворот на лыжах.	1	11.11	
4	Прохождение на скорость отрезка 100 м 4-5 раз за урок.	1	15.11	
5	Прохождение дистанции 2 км на время.	1	17.11	
6	Прохождение дистанции 2 км на время.	1	18.11	
7	Прохождение 3-4 км по среднепересечённой местности.	1	22.11	
8	Игры на лыжах «пройди ворота, скользи дальше».	1	24.11	
9	Игры на лыжах «пройди ворота, скользи дальше».	1	25.11	
10	Волейбол: приём мяча снизу у сетки, отбитие мяча снизу 2-мя руками.	1	29.11	
11	Верхняя прямая передача. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1	01.12	
12	Учебная игра.	1	02.12	
13	Баскетбол: поворот в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1	06.12	
14	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах	1	08.12	

15	Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	1	9.12	
16	Игры на лыжах	1	13.12	
17	Игры с бегом и прыжками	1	15.12	
18	Игры на лыжах	1	16.12	
19	Развитие скоростно-силовых качеств	1	20.12	
20	Развитие скоростно-силовых качеств	2	23.12 27.12	
21	Игры народов мира	1	29.12	
III четверть (28 часов)				
1	Основы знаний. Инструктаж по техники безопасности	1	10.01	
2	Игры народов мира		12.01	
3	Игры с мячом «не дай мяч ведущему».	1	13.01	
4	Игры с мячом «бегущий мяч».	1	17.01	
5	Передвижение на лыжах. Девочки 2 км, мальчики -3 км.	1	19.01	
6	Передвижение на лыжах. Девочки 2 км, мальчики -3 км.	1	20.01	
7	Общая физическая подготовка.	1	24.01	
8	Общая физическая подготовка.	1	26.01	
9	Общая физическая подготовка.	1	27.01	
10	Передвижение на лыжах. Девочки 2 км, мальчики -3 км.	1	31.01	
11	Игры на лыжах: «пройди ворота»	1	02.02	
12	Передвижение на лыжах. Девочки 2 км, мальчики -3 км.	1	03.02	
13	Игры с прыжками.	1	07.02	
14	Игры с метанием.	1	09..02	
15	Строевые упражнения.	1	10.02	
16	Строевые упражнения.	1	14.02	
17	Упражнение на осанку.	1	16.02	
18	Упражнение на осанку.	1	17.02	
19	Упражнение с большими мячами.	1	21.02	
20	Игры с прыжками и бегом.	1	28.02	

21	Игры с бегом и прыжками и метанием	1	02.03	
22	Игры с бегом и прыжками и метанием	1	03.03	
23	Развитие скоростно-	1	07.03	
24	силовых качеств		09..03	
25	Развитие скоростно-силовых качеств	1	10.03	
26	Развитие скоростно-силовых качеств	2	14.03 16.03	
27	Игры с элементами волейбола	1	17.03	
IV четверть(26 часов)				
1	Основы знаний. Инструктаж по техники безопасности	1	28.03	
2	Коррекционные игры	1	30.03	
4	Коррекционные игры	1	31.03	
5	Игры с прыжками и бегом.	1	04.04	
6	Подъем туловища из положения лежа.	1	06.04	
7	Вис, подтягивание.	1	07.04	
8	Вис, подтягивание.	1	11.04	
9	Бег 1000м.	1	13.04	
10	Игры с бегом на скорость: «Лучший бегун», «Преодолей препятствия».	1	14.04	
11	Игры с бегом на скорость: «Сумей догнать», «Эстафеты с бегом».	1	18.04	
12	Игры с прыжками в длину и в высоту: «Кто дальше и точнее», «Запрещенные движения».	1	20.04	
13	Метание малого мяча на дальность.	1	21.04	
14	Метание малого мяча на дальность.	1	25.04	
15	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний.	1	27.04	
16	Игры с метанием мяча:	1	28.04	

	«Стрелки».			
17	Игры с элементами волейбола: «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам».	1	02.05	
18	Игры с элементами баскетбола: «Самый точный».	1	04.05	
19	Игры с элементами баскетбола: «Очков набрал больше всех».	1	05.05	
20	Игры с бегом	1	11.05	
21	Игры с бегом и прыжками.	2	12.05 16.05	
22	Игры с бегом и прыжками	1	18.05	
23	Зачет по физкультуре	1	19.05	
24	Летние олимпийские игры. Игры с бегом и прыжками	2	23.05 25.05	
25	Игры с бегом и прыжками и метанием	1	26.05	
Всего по плану за год: 103 часа				

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. 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.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной

ошибки и несколько мелких.

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

Список литературы

1. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Учебное пособие 1997г.
2. Болонов Г.П. физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения. Творческий центр Москва 2003г.
3. Видякин М.В. Физкультура система лыжной подготовки детей и подростков. Волгоград: Учитель, 2006г.
4. Шапоква Л.В. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Методическое пособие «Детство – пресс» 2002г.
5. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. Волгоград: Учитель 2006г.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11кл. Метод. пособие. – 2-е издание, стереотип. – М.: Дрофа, 2004г.
7. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 1-9 класс.: В 2 сб./ под ред. В. В.Воронковой.