

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации

Тотемского муниципального округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Советская основная общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО
на заседании Педагогического совета
№ 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Советская ООШ»
№ 155 от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

9 «Г» класса

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

Учитель

Завьялова Татьяна Валерьевна

п. Советский 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 9 класса ОВЗ разработана **на основе требований к результатам** освоения Адаптированной основной общеобразовательной программы для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Советская ООШ».

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется через обязательную часть соответствующего учебного плана. Программа рассчитана на 102 часа в соответствии с учебным планом МБОУ «Советская ООШ»:

9 класс ОВЗ – 102 часа (по 3 часа в неделю)

Срок реализации программы - 5 лет.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 9 КЛАССЕ

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- виды лыжного спорта, техники лыжных ходов; знание температурные нормы для занятий;
- особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организацию отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастических комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, техники выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя); вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;

- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

9 класс

Физическая культура

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «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 занимает раздел «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.

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 (корректирующие 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 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.

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.

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.

№ п\п	Наименование раздела	Класс	Количество часов
			9
1	Гимнастика		24
2	Легкая атлетика		36
3	Лыжная подготовка		20
4	Игры		22
	Всего		102

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п\п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика (24ч.)			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Перестроения.	1	
2	Низкий старт. Финиширование.	1	
3	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	
4	Спринтерский бег.	1	
5	Низкий старт от 30 до 40м.	1	
6	Бег с ускорением от 40 до 60м.	1	
7	Скоростной бег до 60м.	1	
8	Бег на результат 60м.	1	
9	Низкий старт до 30м.	1	
10	Бег с ускорением от 70 до 80м.	1	
11	Скоростной бег до 70 м.	1	
12	Бег на результат 100м.	1	
13	Прыжки в длину с мета.	1	
14	Прыжок в высоту способом «Ножницы».	1	
15	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1	
16	Метание теннисного мяча в весом 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1	
17	Метание теннисного мяча с укороченного и полного разбега на дальность.	1	
18	Бросок набивного мяча (девушки 2кг, юноши 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места.	1	
19	Развитие скоростно- силовых способностей Прыжки на скакалке, метания в цель и на дальность из разных и.п.	1	
20	Старты из различных исходных положений.	1	
21	Развитие координационных способностей.	1	
22	Варианты челночного бега.	1	
23	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1	
24	Бег с преодолением препятствий.	1	
Гимнастика (24ч.)			
25	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1	
26	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	
27	Основы выполнения гимнастических упражнений.	1	
28	Строевые упражнения.	1	
29	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения.	1	

30	Общеразвивающие упражнения.	1	
31	Висы и упоры.	1	
32	Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивания в висячем положении, поднимание прямых ног в висячем положении. (мал).	1	
33	Смешанные висы, подтягивание из виса лежа (дев).	1	
34	Акробатические упражнения.	1	
35	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мал).	1	
36	Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	1	
37	Развитие координационных способностей.	1	
38	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнение на перекладине, бревне.	1	
39	Развитие силовой выносливости.	1	
40	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1	
41	Упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	1	
42	Упражнения с предметами.	1	
43	Организаторские умения. Помощь, страховка.	1	
44	Демонстрация упражнения.	1	
45	Самостоятельные занятия. Упражнение по развитию силовых, координационных способностей и гибкости.	1	
46	Выполнение обязанностей командира отделения.	1	
47	Правила самоконтроля.	1	
48	Способы регулирования физической нагрузки.	1	
Лыжная подготовка (20ч.)			
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1	
50	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	
51	Техника лыжных ходов.	1	
52	Попеременный четырехшажный ход.	1	
53	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
54	Коньковый ход.	1	
55	Прохождение дистанции до 2км.	1	
56	Одновременный 2-х шажный ход.	1	
57	Спуски со склона. Попеременный 2-х шажный ход.	1	
58	Повороты на мете. Попеременный 2-х шажный ход.	1	
59	Закаливающие процедуры. Помощь при обморожении.	1	
60	Передвижение на лыжах до 3-х км. Обучение правильному обгону.	1	
61	Слагаемые здорового образа жизни.	1	
62	Организаторские умения.	1	
63	Подсчет результатов. Подача команд.	1	
64	Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря.	1	
65	Самостоятельные занятия.	1	
66	Упражнение на развитие скоростно – силовых способностей, выносливости.	1	
67	Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты).	1	
68	Правила самоконтроля и гигиены	1	

Игры (10ч.)			
69	Спортивные игры. Футбол.	1	
70	История футбола. Правила техники безопасности.	1	
71	Стойки. Перемещения.	1	
72	Остановки двумя шагами, прыжком.	1	
73	Комбинации из освоенных элементов.	1	
74	Учебная игра.	1	
75	Баскетбол.	1	
76	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	
77	Двухсторонняя игра.	1	
78	Баскетбол.	1	
Легкая атлетика (12ч.)			
79	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	
80	Спринтерский бег.	1	
81	Спринтерский бег. Ходьба.	1	
82	Преодоление препятствий. Метание мяча на дальность.	1	
83	Преодоление препятствий. Метание мяча на дальность.	1	
84	Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	1	
85	Прыжки в длину с места.	1	
86	Прыжки в длину с разбега.	1	
87	Бег 60м (зачет)	1	
88	Бег в медленном темпе.	1	
89	Финиширование в беге на короткие дистанции.	1	
90	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе.	1	
Игры (12ч.)			
91	Спортивные игры. Волейбол.	1	
92	История волейбола.	1	
93	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м.	1	
94	Комбинации из освоенных элементов прием, передача, удар.	1	
95	Техника перемещения и владение мячом.	1	
96	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	1	
97	Закрепление техники перемещения и владения мячом.	1	
98	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	1	
99	Прием мяча снизу после перемещения вперед. Тоже через сетку.	1	
100	Двухсторонняя учебная игра.	1	
101	Учебная игра. Волейбол.	1	
102	Правила поведения в летнее время на водоемах.	1	