

Выписка из АООП ООО
утв. приказом №108 от 30.08.2023г.
2.Содержательный раздел

Выписка верна

Дата 30.08.2023

Директор МОБУ
«Колтубанская ООШ»
М.А.Зуева

Адаптированная основная общеобразовательная программа
основного общего образования
для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»
9 класс

с. Колтубанка, 2023

Пояснительная записка

1. Настоящая рабочая программа разработана на основе:
2. - Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5 – 9 классы: В 2 сб. / под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Сб. 1.
3. - АООП Государственного общеобразовательного казенного учреждения «Специальная (коррекционная) школа п. Усть-Уда»;
4. - Учебного плана Государственного общеобразовательного казенного учреждения «Специальная (коррекционная) школа п. Усть-Уда» на 2023- 2024 учебный год.

Программа физического воспитания учащихся 5—9 классов коррекционной школы является продолжением программы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. 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.

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. Таким образом, требования сочетаются с уважением личности ребенка, с учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Уроки направлены на большее проявление самостоятельности учащихся, при постоянном контроле со стороны учителя. Определяя содержание занятий, основываясь на решении 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.

При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.). Подбираю упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

На уроках физической культуры систематически осуществляется воздействие на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу 8 класса включены следующие разделы: легкая атлетика, ОФП, гимнастика (акробатика), коньки, спортивные игры, подвижные игры. Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются в графике распределения материала по видам.

В зависимости от климатических условий разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

1. Общая характеристика учебного предмета

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

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.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры

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 движений).

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.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка (коньки), игры — подвижные и спортивные, плавание.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—9 классах 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 1 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 (школы-интерната) определяются физкультурные группы.

1. Личностные и предметные результаты освоения учебнопредмета

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в коррекционной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативами владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты характеризуют уровень, сформированный качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; уважительно

отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета

Количество часов

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (в неделю-3)

Содержание программы

Согласно примерной программе на изучение физической культуры отводится

102 часа; по учебному плану отводится 102 часа. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов на прохождение программного материала по физической культуре:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)
1.1	Теоретическое занятие	4
1.2	Спортивные игры	28
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.4	Легкая атлетика	26
1.5	Лыжная подготовка	20
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности обучающиеся
	1 четверть Легкая атлетика			
1	День знаний. Т/Б при занятиях легкой атлетикой.	1	04.09	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики.
2	Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.	1	06.09	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками техники основных движений –ходьбы, бега, прыжков, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений

3	Старт с опорой на одну руку.	1	07.09	Техника основных движений - ходьбы, бега, прыжков, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений
4-5	Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 4*7 м.	2	11.09. 13.09.	Выполнение упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.
6-7	Кросс 2 км.	2	14.09. 18.09	Пробежка 2 км.
8-9	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	20.09 21.09	Техника основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезая, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений
10-11	Метание малого мяча на дальность и в цель.	2	25.09 27.09	Техника основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезай, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений
12	Т/Б при занятиях баскетболом.	1	28.09	Правильное ведение мяча с передачей, броском в кольцо.
13-14	Ведение мяча с изменением направления.	2	2.10 4.10	Правильное ведение мяча с передачей, броском в кольцо.
15-16	Комбинация: ловля, передача, ведение, бросок. Игра «Стрит бол».	2	5.10 9.10	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.
17-18	Ловля и передача мяча двумя руками от плеча, от груди на месте и в движении.	2	11.10 12.10	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.
19-20	Совершенствование техники пробития штрафных бросков.	2	16.10 18.10	Выполнение бросков в корзину с разных позиций и расстояния.

21-22	Учебно-тренировочная игра «Стрит бол».	2	19.10 23.10	Повторение правил игры «Стрит бол»
23-24	Совершенствование техники подбора мяча, отскочившего от щита.	2	25.10 26.10	Применение изученных приёмов в учебной игре.
25	Совершенствование техники постановке заслона .	1	6.11	Применение изученных приёмов в учебной игре.

№ урока	Гимнастика	Кол-во часов	Дата	Основные виды
26	Т/Б при занятиях гимнастикой.	1	8.11	Инструктаж безопасности при
27-28	Простые и смешанные висы и упоры на гимнастической стенке.	2	9.11 13.11	Строевые упражнения, Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Беседа: Виды гимнастики в школе.
29-30	Кувырок вперед из упора присев.	2	15.11 16.11	Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Беседа: Виды гимнастики в школе.

31-32	Стойка на голове (мальчики), мост из положения стоя (девочки). Кувырок вперед с шага.	2	20.11 22.11	Строевые упражнения, Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.
33	Кувырок назад из упора присев.	1	23.11	Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Беседа: Виды гимнастики в школе.
34-35	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	2	27.11 29.11	Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Беседа: Виды гимнастики в школе.
				Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Упражнения на гимнастической стенке». Комплекс ОРУ на внимание. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра «Птицы».
36	Ходьба по гимнастической скамейке со взмахами рук, с хлопками под ногой.	1	30.11	Комплекс упражнений
37-38	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом налево, направо и упор присев на правой, левой ноге.	2	04.12 06.12	Комплекс ОРУ с

39-40	Опорный прыжок через гимнастического «козла», ноги врозь.	2	07.12 11.12	Комплекс ОРУ с козле»
41-42	Опорный прыжок через гимнастического «козла», способом согнув ноги.	2	13.12 14.12	Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Беседа: Виды гимнастики в школе. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ .
43-44	«Уголок» на шведской стенке. Прыжки на скакалке.	2	18.12 20.12	Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Комплекс ОРУ на внимание. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра «Птицы».
45-46	Продолжение обучения технике длинного кувырка.	2	21.12 25.12	Кувырок назад из положения сидя. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
47-48	Комбинация: 3 кувырка вперед, 2 назад слитно.	2	27.12 28.12	Кувырок назад из положения сидя. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
49	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	10.01	Кувырок назад из положения сидя. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ

50	Т/Б при занятиях лыжной подготовкой.	1	11.01	Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременного двушажного хода. Инструктаж по ТБ. лыжами»
51-52	Совершенствование двушажного хода.	2	15.01 17.01	Правила соревнований по
53-54	Волейбол: правила и обязанности игроков, техника игры.	2	18.01 22.01	Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебно-тренировочная игра « Волейбол».
55-56	Верхняя передача мяча двумя руками в парах.	2	24.01 25.01	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».
57-58	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте.	2	29.01 31.01	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ
59-60	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	2	01.02 05.02	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ
61-62	Учебно-тренировочная игра	2	07.02 08.02	Верхняя прямая передача и

63-64	Лыжная совершенствование торможения «плугом».	подготовка: техники	2	12.02 14.02	Правила соревнован ий по Инструктаж по ТБ. Презентация « Уход за лыжами»
65-66	Подъем«полуёлочкой», «полулесенкой».		2	15.02 19.02	Правильное падени е при
67-68	Передвижение в быстром темпе (50-80м., 5-6 повторений).		2	21.02 22.02	Правильное падени е при
69-70	Передвижение на лыжах до 3 км.		2	26.02	Правильное падение
				28.02	Инструктаж по ТБ.
71-72	Лыжная эстафета на круге 100 метров.		2	29.02 04.03	Правила соревнован ий по Инструктаж по ТБ.
73-74	Игры на лыжах: «слалом», «метко вцель».		2	06.03 07.03	Учебная игра по упрощённым правилам.
75-76	Комбинированное торможение лыжамии палками.		2	11.03 13.03	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ.
77-78	Волейбол: подача мяча через сетку познам.		2	14.03 18.03	Учебно-тренировочная игра « Пионербол».
79	Учебно-тренировочная игра.		1	20.03	Учебно-тренировочная игра « Пионербол».

	Легкая атлетика. Баскетбол.			Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».
--	--------------------------------	--	--	--

80	Баскетбол: основные правила игры.	1	21.03	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».
81-82	Учебно-тренировочная игра	2	03.04 04.04	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».
83-84	Бег с изменением	2	08.04 10.04	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».
85-86	Ловля мяча руками в движении.	2	11.04 15.04	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».
87-88	Передача мяча в	2	17.04 18.04	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».
89-90	Совершенствование техники нападения тройкой	2	22.04 24.04	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».
91-92	Легкая атлетика: совершенствование техники стартового разбега.	2	25.04 27.04	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы вразличном темпе
93-94	Старты из различных положений.	2	02.05 03.05	Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на выработку правильного дыхания. Видео «Упражнение на дыхание».
95	Бег с ускорением на 60 м.	1	06.05	Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на выработку правильного дыхания. Видео «Упражнение на дыхание».
96-97	Кроссовый бег на 400-500 м.	2	08.05 13.05	Бег на 100 м с различного старта. Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на дыхание.
98-99	Медленный бег до 15-ти минут; регулировка дыхания.	2	15.05 16.05	Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на выработку правильного дыхания. Видео «Упражнение на дыхание».

100-101	Эстафетный бег на кругу 4 по 100 м.	2	20.05 22.05	Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на выработку правильного дыхания.
102	Метание различных предметов («ядро», «граната», «диск»).	1	23.05	Метание малого мяча на дальность с полногоразбега.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Учебно-практическое оборудование

Скакалки, л/а граната, л/а ядро, л/а барьер, эстафетные палочки, малый мяч, резиновый мяч, баскетбольный мяч, футбольный мяч, волейбольный мяч, набивные мячи, набивные мешочки, волейбольная сетка, баскетбольные корзины, лыжный комплект (палки, крепления, обувь, лыжи), гимнастический мат, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастический мостик, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический обруч, кегли.

Учебно-методическое обеспечение программы

Учебник: Воронкова В.В., Перова М.Н., Эк В.В., Кмытюк Л.В., Сивоглазов В.И. Лифанова Т.М., Бородина О.И., Мозговой В.М., Кузнецов Б.В., Романина В.И., Павлова Н.П., Евтушенко И.В., Groшенков И.А. Учебник для специальных (коррекционных) образовательных учреждений Москва «Владос» 2001 г.