

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей коррекционно-
развивающего цикла
Протокол № 1
от « 30 » 08 _____ 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по УВР ГБОУ
школы-интерната №3
г.о. Тольятти
_____ Т.Н. Иванченко
« 30 » _____ 08 _____ 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ
школы-интерната №3
г.о. Тольятти
_____ О.П. Степанова
«31.08» _____ 2023г.

Рабочая программа по предмету «Физкультура»

Учебный год: 2023-2024

Класс: 9 Б

Количество часов в неделю: 2 часа; **в год:** 68 часов

Программа составлена на основе: адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти

Рабочую программу составил: учитель Якушко В. В.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти.

Цель: содействие всестороннему развитию личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышению уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, умений и навыков, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации, подготовке к трудовой и бытовой деятельности.

Задачи:

1. Овладение техникой движений, упражнений: гимнастических, легкоатлетических, подвижных и спортивных игр, развития основ знаний в области физической культуры.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности, здорового образа жизни.

3. Развитие спектра физических способностей ребенка, на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы, профилактику и коррекцию соматических заболеваний и нарушений здоровья.

Основное содержание учебного предмета

Урок физической культуры, в рамках общепринятой структуры подразделяется на три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма, к предстоящей основной работе.

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия.

В программу включены следующие разделы: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

В разделе «гимнастика» 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. В данный раздел включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно — двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноски грузов, упражнениями в равновесии.

Раздел «легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучения элементом легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости и быстроты реакции. Особое место в данном разделе уделено метанию так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре до -15 градусов при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей, способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «игры». В него включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства как внимание и внимательность,

сообразительность, инициативность. Игры способствуют развитию навыков коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: баскетболом, волейболом настольным теннисом.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Тематическое планирование

№п/п	Раздел	Количество часов
1.	Основы знаний	В процессе занятий
2.	Гимнастика	10
3.	Легкая атлетика	22
4.	Лыжная подготовка	14
5.	Подвижные и спортивные игры	22
Общее количество часов		68

Планируемые результаты освоения предмета

Иметь представление: о влиянии физических упражнений на организм человека.

Знать: о режиме дня, гигиенических требованиях, правилах поведения на уроках физической культуры, видах основных движений человека, подвижных и спортивных игр, технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Выполнять: физические (строевые, общеразвивающие, гимнастические, легкоатлетические) упражнения, по показу, по словесной инструкции.

Уметь: играть и взаимодействовать со сверстниками.

Календарно- тематическое планирование

	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Программное содержание	Формирование компетентностей, практических навыков	Организационная форма, средств обучения	Способы контроля	Коррекционные задачи
Легкая атлетика – 12 часов								
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Спортивная ходьба.	1	4.09	Повторение правил безопасности на уроках физической культуры. Ходьба с ускорением 50м, ходьба на перегонки.	Формирование уровня валеологических знаний. Отработка навыков ходьбы.	Комбинированный урок.		Коррекция внимания, зрительного восприятия, мышления.
2	Высокий старт.	1	7.09	Техника выполнения. Бег на короткие отрезки	Отработка навыков ходьбы, бега.	Комбинированный урок.		Коррекция внимания и зрительного восприятия.
3	Низкий старт.	1	11.09	Техника выполнения низкого старта. Спринтерский бег.	Отработка навыков бега.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
4	Челночный бег.	1	14.09	Техника выполнения из положения низкого старта. «Челночный бег» 3x10м.	Отработка навыков бега.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
5	Прыжок в длину с места.	1	18.09	Техника прыжка в длину с места.	Отработка навыков прыжка.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку	Коррекция пространственно-временной

								дифференцировки и точности движений.
6	Прыжок в длину с разбега	1	21.09	Техника выполнения с 3х и 5ти шагов разбега.	Отработка навыков прыжков, бега.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
7	Прыжок в высоту	1	25.09	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Отработка навыков прыжков.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
8-9	Прыжок в высоту с разбега	2	28.09 2.10	Прыжок в высоту способом «перешагивание». С 3х и 5ти шагов разбега .	Отработка навыков прыжков,	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
10	Метание м/м на дальность	1	5.10	Метание с мяча с места, техника выполнения метания.	Отработка навыков метания.	Комбинированный урок.		Коррекция зрительного восприятия и точности движений. Моторики.
11-12	Метание мяча с разбега	2	9.10 12.10	Метания м/м с 3х и 5ти шагов разбега на дальность.	Отработка навыков метания.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция точности движений.
Волейбол -10 часов								
13	Верхняя	1	16.10	Правила игры.	Отработка	Комбинированный		Коррекция

	передача			Прием и передача мяча сверху.	навыков совместной деятельности.	урок.		точности движений.
14	Нижняя передача	1	19.10	Прием и передача мяча снизу..	Отработка навыков совместной деятельности.	Комбинированный урок.		Коррекция точности движений. Моторики.
15	Верхняя передача в прыжке	1	23.10	Прием и передача мяча сверху, снизу.	Отработка навыков совместной деятельности.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция зрительного восприятия и точности движений. Моторики.
16 - 17	Верхняя прямая подача	2	26.10 9.11	Техника выполнения верхней подачи	Отработка навыков совместной деятельности.	Комбинированный урок.		Коррекция зрительного восприятия и точности движений. Моторики.
18 - 19	Нападающий удар.	2	13.11 16.11	Прямой нападающий удар. Блок.	Отработка навыков совместной деятельности.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку	Коррекция зрительного восприятия и точности движений. Моторики.
20 - 22	Учебная игра	3	20.11 23.11 27.11	Игра по упрощенным правилам.	Формирование уровня валеологических знаний. Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля.	Комбинированный урок.		Коррекция внимания, пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового

								восприятия.
Гимнастика с элементами акробатики-10 часов								
23	Строевые упражнения. Перекаты	1	30.11	Повороты направо, налево, кругом Перекаты в группировки	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений Моторики.
24	Строевые упражнения. Кувырок вперед	1	4.12	Ходьба по диагонали. Ходьба змейкой, Кувырок в перед из упора присев.	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания
25	Строевые упражнения. Стойка на лопатках	1	7.12	Ходьба змейкой, противходом. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания
26	Строевые упражнения.	1	11.12	Ходьба змейкой, противходом. Мост	Отработка навыков	Комбинированный урок.	Сдача на	Коррекция пространственно-

	Акробатический элемент «Мост»			из положения лежа, стоя.	дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.		оценку.	временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания
27	Строевые упражнения. Акробатический элемент «полушпагат»	1	14.12	Повороты направо, налево, кругом. Поднимание туловища из положения лежа..	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания
28	Строевые упражнения. Сочетание акробатических элементов.	1	18.12	Повороты направо, налево, кругом. Акробатическая комбинация из изученных элементов	Отработка навыков дисциплины, самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия.
29	Строевые упражнения. Развитие гибкости.	1	21.12	Упражнения на гибкость.	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания

30	Строевые упражнения. Простые и смешанные висы и упоры.	1	25.12	Строевой шаг. Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки). Подвижные игры.	Отработка навыков дисциплины, согласованности движений.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия.
31	Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики	1	28.12	Разучивание комплекса утренней зарядки.	Отработка навыков дисциплины, согласованности движений.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
32	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	11.01	Стойка на одной ноге, на носках.	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия.
Лыжная подготовка -14 часов								
33	Строевые приёмы. Основы знаний о лыжах и лыжной подготовки	1	15.01	Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы знаний о лыжах и лыжной подготовки.	Формирование уровня валеологических знаний.	Комбинированный урок.		Коррекция памяти, внимания, восприятия.
34	Строевые упражнения. Скользящий шаг	1	18.01	Построение с лыжами. Скользящий шаг.	Отработка навыков дисциплины,	Комбинированный урок.	Сдача на оценку	Коррекция пространственно-временной

				Передвижение на лыжах.	точности и согласованности движений.			дифференцировки и точности движений.
35	Строевые упражнения. Безшажный ход	1	22.01	Построение с лыжами. Работа рук и туловища в безшажном ходе.Передвижение на лыжах.	Отработка навыков дисциплины, точности и согласованности движений.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
36	Строевые упражнения. Работа рук в попеременном ходе.	1	25.01	Согласованность движений рук.	Отработка навыков дисциплины, точности и согласованности движений.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
37-38	Строевые упражнения. Попеременный ход	2	29.01 1.02	Согласованность движений рук и ног Придвижении на лыжах	Отработка навыков дисциплины, точности и согласованности движений.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки точности движений.
39	Строевые упражнения. Одновременный одношажный ход	1	5.02	Передвижения на лыжах, Согласованность движений	Отработка навыков дисциплины, точности и согласованности движений.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
40	Строевые упражнения. Сочетание	1	8.02	Согласованность движений Передвижения на	Отработка навыков дисциплины,	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной

	одновременного и безшажного ходов			лыжах до 1000м.	точности и согласованности движений.			дифференцировки и точности движений.
41-42	Строевые упражнения. Сочетание попеременного и безшажного ходов	2	12.02 15.02	Построение с лыжами. Согласованность движений рук и ног.	Отработка навыков дисциплины, точности и согласованности движений.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
43	Строевые упражнения. Сочетание попеременного и одношажного ходов	1	19.02	Построение с лыжами. Согласованность движений	Отработка навыков дисциплины, точности и согласованности движений.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
44	Строевые упражнения. Прохождение поворотов	1	22.02	Построение с лыжами. Умение проходить повороты на лыжах	Отработка навыков дисциплины, точности и согласованности движений.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
45	Строевые упражнения. Прохождение дистанции 2 км	1	26.02	Построение с лыжами. Передвижения на лыжах до 2км, в среднем и быстром темпе.	Отработка навыков дисциплины, точности и согласованности движений.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
46	Строевые упражнения. Прохождение дистанции 3км	1	28.02	Построение с лыжами. Передвижения на лыжах до 3км, в	Отработка навыков дисциплины, точности и	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки

				среднем и быстром темпе.	согласованности движений.			и точности движений.
Баскетбол -12 часов								
47	Строевые упражнения. Стойки и перемещения	1	4.03	Повороты направо налево, кругом. Стойки игрока, остановка прыжком, двумя шагами	Отработка навыков дисциплины, точности движений.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания. Моторики.
48	Строевые упражнения. Ведение мяча	1	7.03	Строевой шаг. Ведение мяча правой, левой рукой, попеременно, с изменением направления движения	Отработка навыков дисциплины, точности движений.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания. Моторики.
49	Строевые упражнения. Передача мяча	1	11.03	Перестроение уступами. Передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	Отработка навыков дисциплины, точности движений.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия.

								Внимания. Моторики.
50	Строевые упражнения. Броски мяча	1	14.03	Повороты направо налево, кругом. Бросок, одной рукой сверху. Бросок двумя руками от головы.	Отработка навыков дисциплины, точности движений.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания. Моторики.
51	Строевые упражнения. Броски мяча после ведения	1	18.03	Строевой шаг. Броски мяча после ведения правой, левой рукой, попеременно.	Отработка навыков совместной деятельности.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, моторики.
52	Строевые упражнения. Штрафной бросок	1	21.03	Строевой шаг. Выполнение штрафного броска.	Отработка навыков совместной деятельности.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, моторики.
53	Строевые упражнения. Перехват, выбивание мяча	1	1.04	Строевой шаг. Обучение перехвату и выбиванию мяча у соперника	Отработка навыков совместной деятельности.	Комбинированный урок.		Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений,

								моторики.
54	Строевые упражнения. Отвлекающие приёмы (финты)	1	4.04	Строевой шаг. Имитация броска с проходом к щиту. Имитация передачи с проходом к щиту.	Отработка навыков совместной деятельности.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, моторики.
55	Строевые приёмы. Действия в нападении	1	8.04	Повороту на месте. Действия двух игроков против защитника, трех нападающих против двух защитников	Формирование уровня валеологических знаний. Совместной деятельности.	Комбинированный урок.		Коррекция внимания и зрительного восприятия. Согласованности движений.
56 57- 58	Учебная игра	3	11.04 15.04 18.04	Повороты на месте. Игра в бадминтон по правилам.	Отработка навыков совместной деятельности.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку	Коррекция внимания и зрительного восприятия. Согласованности движений.
Легкая атлетика -10 часов								
59	Высокий и низкий старт.	1	22.04	Повторение техники высокого и низкого старта.	Отработка навыков совместной деятельности.	Комбинированный урок.		Коррекция внимания и зрительного восприятия.
60	«Челночный бег».	1	25.04	«Челночный бег (3x10м)».	Отработка навыков совместной деятельности.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку	Коррекция внимания и зрительного восприятия.
61	Прыжок в длину с места.	1	27.04	Прыжок в длину с места.	Отработка навыков бега. Точности	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция внимания и зрительного

					движений.			восприятия.
62	Кроссовый бег.	1	2.05	Длительный бег до 10-15 минут.	Отработка навыков бега. Точности движений.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку.	Коррекция внимания и зрительного восприятия.
63-64	Метание м/м на дальность	2	6.05 13.05	Метание м/м с 3-5 шагов разбега на дальность.	Отработка навыков бега. Точности движений.	Комбинированный урок.		Коррекция внимания и зрительного восприятия, точности и согласованности движений.
65	Строевые упражнения Дыхательная гимнастика	1	16.05	Повороты, на право, налево, кругом. Дыхательные упражнения.	Отработка навыков совместной деятельности.	Комбинированный урок.	Сдача на оценку	Коррекция зрительного восприятия и точности движений. Моторики.
66	Эстафеты, спортивные игры	1	20.05	Эстафеты и игры с бегом, метанием, прыжками	Отработка навыков совместной деятельности	Комбинированный урок.		Коррекция зрительного восприятия и точности движений. Моторики.
67-68	Спортивные игры	2	23.05 23.05(упл)	Мини футбол.	Отработка навыков совместной деятельности.	Комбинированный урок.		Коррекция зрительного восприятия и точности движений. Моторики.