

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 «Физическая культура»

Учебный год: 2023-2024

Класс: 9 Г

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

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

Рабочую программу составил: учитель Якушко В.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти. В соответствии с учебным планом на учебный предмет «Физкультура» отводится 68 часов в год (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Цель программы: 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 программы:

- Воспитание интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- Сообщение теоретических и практических знаний в области физической культуры;
- Укрепление здоровья, физического развития учащихся;
- Развитие и совершенствование физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- Коррекция нарушения физического развития, пространственной организации движений, моторики.
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- Развитие и совершенствование волевой сферы;
- Формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения.
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.
- Развитие навыков здорового образа жизни;

Для достижения поставленной цели и реализации задач, на уроках физической культуры, учитель применяет разнообразные средства и методы, руководствуется принципами физического воспитания, использовать современные образовательные технологии.

Планируемые результаты освоения предмета

Иметь представление: о влиянии физических упражнений на организм человека.

Предметные: 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.

Личностные: играть и взаимодействовать со сверстниками.

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	14
3.	Легкая атлетика	30
4.	Акробатика	14
5.	Спортивные игры	10
Общее количество часов		68

Календарно- тематическое планирование физкультуры 8 «Г» класс

№	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Программное содержание	Формирование компетентностей, практических навыков	Коррекционные задачи
Легкая атлетика – 15 часов						
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Виды ходьбы и бега.	1	1.09	Повторение правил безопасности на уроках физической культуры. Упражнения в ходьбе. Подвижные игры.	Формирование уровня валеологических знаний. Отработка навыков ходьбы.	Коррекция осанки и мыслительных операций.
2	Сочетание различных видов ходьбы, бега.	1	4.09	Бег на носках, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, согнувшись, боком, спиной вперед.	Отработка навыков ходьбы, бега.	Коррекция внимания зрительного и слухового восприятия, точности и согласованности движений.
3	Упражнения в движении. Высокий старт.	1	8.09	Упражнения в ходьбе. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	Отработка навыков ходьбы, бега.	Коррекция внимания зрительного и слухового восприятия, точности и согласованности движений.
4	Высокий старт. Бег с ускорением.	1	11.09	Обучение технике высокого старта. Бег с ускорением с высокого старта 10-30м. Подвижные игры.	Отработка навыков ходьбы, бега.	Коррекция внимания зрительного и слухового восприятия, точности и согласованности движений.
5-6	Бег с изменением направления. Упражнения в беге.	2	15.09 18.09	Бег по ориентирам (звуковым, предметным) правильной осанки.	Отработка навыков пространственного ориентирования.	Коррекция внимания зрительного и слухового восприятия
7-8	Прыжки в длину с места. Многоскоки.	2	22.09 25.09	Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на две Подвижные игры.	Отработка навыков прыжков.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

9-10	Прыжки в высоту.	2	29.09 2.10	Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Запрыгивания, перепрыгивания.	Отработка навыков прыжков.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
11-12	Метание м/м на дальности.	2	6.10 9.10	Метание м/м с места, с 1-3 шагов. В заданном коридоре.	Отработка навыков метания.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
13-15	Метание м/м в цель.	3	13.10 16.10 20.10	Метание в горизонтальную, вертикальную цель	Отработка навыков метания.	Коррекция зрительного восприятия и точности движений. Моторики.
Акробатика – 14 часов						
16 17	Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении.	2	23.10 27.10	Техника безопасности на уроках физической культуры. Выполнение строевых команд. Выполнение различных упражнений.	Формирование уровня валеологических знаний. Отработка навыков дисциплины, контроля.	Коррекция внимания, пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания.
18-19	Ползание. Виды ползания	2	10.11 13.11	Выполнение ползание различными способами (на животе, боком, спине,) Подвижные игры.	Отработка навыков преодоления препятствий.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания

20-21	Подлезание и перелезание.	2	17.11 20.11	Подлезание под препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 1 метра. Подвижные игры.	Отработка навыков преодоления препятствий.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания.
22	Лазанье и передвижение по гимнастической скамейке.	1	24.11	Передвижение на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке с перелезанием на гимнастическую стенку (высота 3-4 рейка) Подвижные игры.	Отработка навыков преодоления препятствий.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового и зрительного восприятия. Внимания.
23-24	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	2	27.11 1.12	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15см. Подвижные игры.	Отработка навыков согласованности движений рук и ног, равновесия.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, зрительного восприятия.
25-26	Упражнения на ловкость и координацию.	2	4.12 8.12	Упражнения с м/м. Подвижные игры	Отработка навыков согласованности движений рук и ног, равновесия.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, зрительного восприятия.
27-28	Упражнения на осанку, дыхательные упражнения.	2	11.12 15.12	Упражнения на фитболах. Подвижные игры	Отработка навыков согласованности движений рук и ног равновесия.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Моторики.
29	Строевые	1	18.12	Лазанье по	Отработка навыков	Коррекция

	упражнения. Лазанье.			гимнастической стенке различными способами (ранее изученными). Подвижные игры	согласованности движений рук и ног.	пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Моторики.
Гимнастика -14 часов						
30	Строевые упражнения. Дыхательные упражнения.	1	22.12	Техника безопасности на уроках физической культуры. Выполнение строевых команд. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	Формирование уровня валеологических знаний. Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля.	Коррекция внимания, пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания.
31-32	Ритмические упражнения.	2	25.12 29.12	Ритмические упражнения. Подвижные игры.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания	
33-34	Перекаты.	2	8.01 12.01	Перекаты в стороны, лежа на животе, спине, в группировке, боком.	Отработка навыков преодоления препятствий.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания.
35	Ползание.	1	15.01	Ползание лежа на животе, спине, сидя. Ползание на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	Отработка навыков преодоления препятствий.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового и зрительного восприятия. Внимания.
36	Упражнения на	1	19.01	Упражнения на	Отработка навыков	Коррекция

	гибкость.			гибкостьПодвижные игры.	согласованности движений рук и ног, равновесия.	пространственно-временной дифференцировки и точности движений, зрительного восприятия.
37	Комплекс утренней гимнастики	1	22.01	Разучивание комплекса утренней гимнастики. Подвижные игры	Отработка навыков согласованности движений рук и ног, равновесия.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, зрительного восприятия.
38-39	Упражнения на силу, ловкость.	2	26.01 29.01	Упражнения на развитие силы рук, висы упражнения с м/м.	Отработка навыков согласованности движений рук и ног равновесия.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
40-41	Упражнения на равновесие.	2	2.02 5.02	Повороты направо, налево, кругом с указанием стороны. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на гимнастической стенке (2-3с) Подвижные игры	Отработка навыков согласованности движений рук и ног.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Моторики.
42	Переноска и передача предметов и грузов	1	9.02	Переноска различных предметов. Переноска гимнастического мата, скамейки. Несколько мячей.	Отработка навыков совместной деятельности.	Коррекция согласованности движений, слухового и зрительного восприятия. Внимания. Моторики.
43	Упражнения с мячом	1	12.02	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой.	Отработка навыков совместной деятельности.	Коррекция согласованности движений, слухового и зрительного восприятия. Внимания. Моторики.

				Подвижные игры.		
Спортивные игры – 10 часов						
44-45	Ходьба, бег с мячом	2	16.02 19.02	Повторение правил безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Упражнения в ходьбе. Ходьба с левой ноги. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	Формирование уровня валеологических знаний. Отработка навыков ходьбы.	Коррекция осанки и мыслительных операций.
46-47	Подбрасывания и передача мяча.	2	26.02 1.03	Подбрасывание и ловля мяча вверх над собой. Передача мяча в парах.	Отработка навыков ходьбы, бега.	Коррекция внимания точности и движений.
48-49	Броски и ловля мяча.	2	4.03 11.03	Броски и ловля мяча в парах, тройках, в стену. Подвижные игры.	Отработка навыков ходьбы, бега.	Коррекция внимания зрительного и слухового восприятия, точности и согласованности движений.
50-51	Ведение мяча.	2	15.03 18.03	Дозированные удары мяча в пол одной, двумя руками. Стоя на месте, в движении.	Отработка навыков ведения,	Коррекция внимания зрительного и слухового восприятия, точности и согласованности движений.
52-53	Удары мячом и по мячу.	2	22.03 1.04	Удары по мячу двумя, одной рукой. Удары ногами. Подвижные игры.	Отработка навыков прыжков.	Коррекция внимания зрительного и слухового восприятия, точности и согласованности движений.
Легкая атлетика - 15 часов						
54-55	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы и бега.	2	5.04 8.04	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колена, в полуприседе. Ходьба с левой ноги	Отработка навыков бега	.
56-57	Сочетание разновидностей ходьбы и бега.	2	12.04 15.04	Бег на носках, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, согнувшись, боком, спиной	Отработка навыков бега	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и

				вперед.		точности движений.
58-59	Прыжки. Многоскоки.	2	19.04 22.04	Прыжки на месте, подпрыгивания, с продвижением вперед,	Отработка навыков прыжков.	Коррекция зрительного восприятия и точности движений.
60-61	Прыжок в длину.	2	26.04 27.07	Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на две через «ров». Подвижные игры.	Отработка навыков прыжков.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений
62-63	Прыжок в высоту и глубину.	2	3.05 6.05	Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры.	Отработка навыков прыжков.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений
64	Высокий старт. Бег с ускорением	1	13.05	Быстрый бег до 10-30м.	Отработка навыков бега	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений
65-66	Метание м/м в цель.	2	17.05 20.05	ОРУ с мячами. Метание м/м в цель.	Отработка навыков метания.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений
67-68	Метание м/м на дальность.	2	24.05 24.05(упл)	ОРУ с мячами. Метание м/м на дальность. Подвижные игры.	Отработка навыков метания.	Коррекция зрительного восприятия и точности движений. Моторики.