


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11 с.Волочаевка»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
 Тишкова Н.А.
« 10 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 11
 Седова Г.Я.
Приказ № 189/2
от « 11 » августа 2021 г.

Рабочая программа

По учебному предмету «Физическая культура»

Для 9 класса

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ (ВАРИАНТ 2)

Седовой Дарьи Владимировны

Срок реализации программы: 1 год, 2021-2022 учебный год

с.Волочаевка

2021 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(17 ч, 0,5 ч в неделю)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / А.К. Аксёнова, Т.Н. Бугаева, И.А. Буравлёва и др.; под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2011. – 239 с.

Цели и задачи образования

Цель: формирование двигательных навыков и умений, содействие коррекции недостатков физического развития и моторики обучающейся.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости и т. д.);
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с ограниченными возможностями здоровья. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Занятия по физической культуре способствуют улучшению физического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы и в целом социализации личности детей с ОВЗ, направлены на коррекцию физического развития обучающихся, отклонений соматического состояния и моторики, а также на укрепление здоровья и закаливание детского организма, содействуют правильному развитию, обучают двигательным умениям и навыкам.

Многочисленными исследованиями установлено, что умственно отсталый ребенок в физическом развитии значительно уступает нормально развивающемуся сверстнику. У таких детей замедленно формируются координация движений, их точность, равновесие, двигательные умения и навыки, а также быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть и другие качества. У умственно отсталых детей наблюдаются различные нарушения развития, которые необходимо учитывать в построении занятий

по физическому воспитанию. Встречаются дети с явными параличами или парезами отдельных мышечных групп, со стертыми двигательными нарушениями.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием учащихся с тяжёлыми и множественными нарушениями следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» включен в учебный план, реализующий адаптированные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся на дому, рассчитан на 0,5 час в неделю, 17 часов год.

Требования к уровню подготовки обучающейся по данной программе

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающаяся должна иметь представления:

- о технике безопасности при выполнении упражнений;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах поведения на занятиях физической культуры;
- о технике выполнения физических упражнений.

Предполагается то, что обучающаяся будет знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма.

Предполагается то, что обучающаяся будет уметь выполнять:

- инструкции и команды учителя;
- дыхательные упражнения;
- изолированные движения головы, рук, ног, туловища;
- выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приемы самомассажа.

Содержание тем учебного предмета «Физическая культура»

В I раздел программы вошли:

- «Основы знаний» - общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного материала.

- «Общеразвивающие упражнения» - упражнения без предметов и с предметами: г/палкой, с малым мячом, со средним-большим мячом, с г/обручем, с набивным мячом.

- «Корригирующие упражнения» специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии: упражнения на осанку; упражнения на дыхание, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для развития общей и мелкой моторики, упражнения для развития точности и координации движений.

Во II раздел программы вошли основные двигательные умения и навыки:

- различные виды построений и перестроений;
- прыжки;
- упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов;
- упражнения в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании;
- элементы художественной гимнастики с предметами (г/мячом, г/обручем, г/лентой);
- упражнения на тренажерах, которые направлены для тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, для профилактики кардиореспираторных заболеваний и гармоничного физического развития обучающейся.

III важнейшим разделом программы являются игры, включающие в себя, как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также элементы спортивных игр.

Упражнения для расслабления рук:

- Исходное положение ноги на ширине плеч, поднимите руки вверх, напрягите плечи и мышцы рук, затем уроните руки вперед, выполняя резкий наклон, расслабляя мышцы рук. Вернитесь в исходное положение.
- В положении стоя, поднимите руки вверх, сожмите кулаки и усиленно напрягите мышцы рук, уроните руки вниз, расслабляя полностью руки
- В положении стоя выполните наклон вперед, затем вытянете одну руку вперед, а другую назад и сильно сожмите руки в кулаки, напрягая мышцы рук, затем уроните руки, расслабив мышцы, принять исходное положение.
- Стоя, выставите ногу вперед (положение шага), выполняйте движение руками как во время бега, с широкой амплитудой, добиваясь ощущения свободы и легкости движений, постепенно увеличивая темп

Примерный комплекс упражнений с малым (теннисным) мячом (упражнения выполняются в положении сидя)

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. – Поднять руки вверх, прогнуться. 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи. 3. – Выпрямить руки вверх, присесть. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
2. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.
3. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках вверх. 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
4. И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять левую ногу вперед. 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. 2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). 3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.
6. И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке. 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола. 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.
7. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками. 1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх. 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
8. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону. 2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони. 3. – Встать, удерживая мяч на ладони. 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями. 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками. 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
10. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. 2. – Руки на грудь. 3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

Примерный комплекс упражнений сидя и лежа на полу

1. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх — в стороны, прогнуться; 2 – и. п.
2. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – 2 – прогнуться вперед; 3 – 4 – и. п.
3. И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и. п.
4. И. п. – сесть, руки на поясе. 1 – 3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и. п.
5. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться; 3 – 4 – и. п.
6. И. п. – сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову. 1 – 3 пружинящих наклона, стараясь коснуться локтем колена левой ноги; 4 – и. п.
7. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед; 2 – и. п. То же, сгибая правую ногу.
8. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и. п. То же правой ногой.

9. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами; 2 – и. п.
10. И. п. – сесть, ноги врозь, опереться руками сзади. 1 – 2 – опираясь на правую руку, прогнуться поворотом туловища направо, левую руку вверх; 3 – 4 – и. п. То же с поворотом влево.
11. И. п. – сесть и опереться сзади на предплечья. 1 – поднять ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – и. п.
12. И. п. – встать на колени, руки впереди. 1 – 2 – без помощи рук сесть на коврик слева; 3 – 4 – без помощи рук в и. п. То же вправо.
13. И. п. – сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед. 1 – 2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику; 3 – 4 – разгибая руки, прогнуться и сесть в и. п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).
14. И. п. – встать на четвереньки. 1 – опуская голову, сделать круглую спину; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).
15. И. п. — встать на четвереньки. 1 – 3 – 3 маховых движения левой ногой назад — вверх; 4 – и. п. То же правой ногой.
16. И. п. — упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на носок. 1 – прыжком переменить положение ног (правую вперед, левую назад); 2 – прыжком в и. п.
17. И. п. – то же, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.
18. И. п. – упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – прыжком и. п.
19. И. п. – лечь на спину. 1 – поднять ноги вперед; 2 – и. п.
20. И. п. – лечь на спину, руки вверх. 1 – 3 – мах руками вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками носков ног; 4 – и. п.
21. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу, ноги вперед. 1 – опустить ноги влево; 2 – и. п. («маятник»). То же опуская ноги вправо.
22. И. п. – лечь на спину. 1 – 3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить её руками за голень и, слегка приподнимаясь, коснуться 3 раза головой колена; 4 – и. п. То же другой ногой.
23. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу. 1 – 4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости. То же с кругом вправо.
24. И. п. – лечь на спину, руки вверх. 1 – 3 – махом рук и сгибая ноги, обхватить руками голени прижать голову к коленям («группировка»); 4 – и. п.
25. И. п. – лечь на спину, руки вниз в стороны ладонями книзу. 1 – ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – опустить в и. п.

Упражнения корригирующей гимнастики

1. «Самовытяжение». И.п. – лежа на спине, руки вверх. На три счета потянуться вверх, вытягивая позвоночный столб, носки на себя; и.п., отдохнуть. 2. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Поднять правую ногу и левую руку, коснуться рукой ноги; и. п.; повторить с другой ноги и руки.
3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки под головой. Поднять плечевой пояс, отрывая лопатки от пола; и. п., сделать вдох.
4. И.п. – лежа на спине, ноги врозь, согнуты в коленях, руки вверх ладонь на ладонь. Выполнить сед, руки вперед, не размыкая их (спина прямая); и.п., сделать вдох.

5. И.п. – лежа на спине, руки под поясницей. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу; не поднимая высоко ноги, выпрямить их, но пола не касаться.
6. И.п. – лежа на спине. Выполнить дыхательные упражнения.
7. И.п. – упор лежа, колени на полу, ноги вместе – «полотжмания».
8. И.п. – лежа на животе, руки вверху ладонь на ладонь. «Лодочка»; удерживать 30 сек. положение «лодочка»

Тематическое планирование

Раздел и темы учебного предмета, курса	Кол-во часов	Количество контрольных, практических (лабораторных работ), экскурсии
Раздел 1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях.	1	-
Раздел 2. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения. Корригирующие упражнения. Упражнения на расслабление мышц рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на шведской стенке: лазание и спуск произвольным способом. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Колечко», «Мостик», «Кошечка». Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок». Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц». Дыхательная гимнастика Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук. Упражнения для стоп: катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Упражнения для развития точности и координации движений: несколько поворотов подряд по показу.	6	-

Упражнения корригирующей гимнастики Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук. Упражнения для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.		
Раздел 3. Ходьба, упражнения в равновесии. ОРУ. Ходьба в медленном темпе. Дыхательная гимнастика. ОРУ. Ходьба в медленном и среднем темпе. Дыхательная гимнастика. Ходьба по сенсорной дорожке. Дыхательная гимнастика. Ходьба по намеченной линии с предметом в руке. Ходьба по намеченной линии с опусканием на одно колено. Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу.	3	-
Раздел 4. Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки на месте стоя у гимнастической стенки. Прыжки на месте стоя у гимнастической стенки.	2	-
Раздел 5. Катание, бросание, ловля округлых предметов. Метание малого мяча из различных И.П. ОРУ с мячами. Подвижные игры с предметами.	1	-
Раздел 6. Подвижные игры и игровые упражнения. Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили». Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков».	4	-
Итого:	17	-

Система контроля

Оценка успеваемости осуществляется в форме текущего учета. **Нормативов нет.** При оценке успехов обучающейся учитываются двигательные возможности и характер дефекта.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как обучающаяся овладела основами двигательных навыков;
- как проявила себя при выполнении, старается ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию.

**Календарно- тематическое планирование
по предмету
«Физическая культура»**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема урока	Количество часов	Требования к ЗУН обучающейся	Словарь
			1 четверть	4ч		
			Основы знаний	1 ч		
1.			Техника безопасности на занятиях.	1		
			Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.	6ч		
2.			Корректирующие упражнения. Упражнения на расслабление мышц рук.	1	Должен уметь: выполнять последовательность упражнений.	
3.			Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на шведской стенке: лазание и спуск произвольным способом.	1	Должен уметь: выполнять словесные инструкции учителя.	
4.			Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Колечко», «Мостик», «Кошечка».	1		Кошечка Мостик

			2 четверть	4 ч		
5			Упражнения для стоп: катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.	1	Должен знать: правильное выполнение ОРУ Уметь: выполнять упражнения на сенсорной дорожке	Сенсорные мячи
6			Упражнения для развития точности и координации движений: несколько поворотов подряд по показу.	1	Должен уметь: последовательно выполнять упражнения. Должен уметь: выполнять упражнения с мелким инвентарем	
7			Упражнения корригирующей гимнастики	1		
			Ходьба, упражнения в равновесии	3 ч		
8			ОРУ. Ходьба в медленном темпе. Дыхательная гимнастика.	1	Должен уметь: -правильно дышать носом, ртом; -выполнять упражнения, повторяя действия учителя;	Ходьба, медленный темп
			3 четверть	5 ч		
9			Ходьба по сенсорной дорожке. Дыхательная гимнастика.	1	Должен уметь: -правильно дышать носом, ртом;- выполнять упражнения, повторяя действия учителя; ходить по намеченной линии с предметом в руке; опускаясь на одно колено, при поддержке учителя.	
10			Ходьба по намеченной линии с предметом в руке.	1		
			Прыжки	2 ч		
11			Прыжковые упражнения.	1	Должен знать: понятие «прыжки» Уметь: выполнять приземление и отталкивание при выполнении прыжков при	Прыжки

					поддержке учителя.	
12			Прыжки на месте стоя у гимнастической стенки.	1	Должен уметь: -подпрыгивать на месте стоя у гимнастической стенки	
			Катание, бросание, ловля округлых предметов	1 ч		
13			Метание малого мяча из различных И.П.	1	Должен уметь: -держат и метать мячи на дальность.	Метание мяча на дальность
			4 четверть	4 ч		
			Подвижные игры и игровые упражнения	4ч		
14			Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили».	1	Должен знать: упрощенные правила игры. Должен уметь: -выполнять ряд упражнений по словесному указанию; -длительно выполнять различные комплексы упражнений с вовлечением в работу большой мышечной массы.	
15			Игры с бросанием, ловлей и метанием	1		Броски, метание
16			Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»	1		
17			Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»			