

**краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Ачинская школа № 3»**

Рассмотрено  
Методическим советом  
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Протокол № 1  
от 30 августа 2021 года

Согласовано  
Заместитель директора по  
учебной работе  
КГБОУ «Ачинская школа № 3»  
Отделение № 2  
Кокоулина Е.А.

Утверждено

Приказ № 362/17  
от 31.08.2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По предмету физическая культура

Класс: 9 «Д»

Учитель: Денискин Евгений Сергеевич

**Ачинск, 2021 год**

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	5
3. Учебно-тематический план	10
4. Условия реализации программы	11
5. Календарно-тематическое планирование	12

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 9д класса разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения).

Цель программы: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи для реализации этой цели:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Общая характеристика учебного предмета.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди учащихся имеются дети с хорошо развитой

моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Предмет «Физическая культура» направлен на воспитание способных граждан к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В 9д классе обучаются 13 обучающихся, Учащиеся имеют подготовительную и специальную физкультурные группы. Большая часть класса находится на достаточном уровне усвоения предметных результатов.

Учащиеся подготовительной группы выполняют все те же упражнения что и основная группа только с ограничением нагрузок. Учащимся со специальной группой назначаются специальные корректирующие упражнения, отдельно, так как большинству детей специальной группы противопоказаны многие упражнения бег и физические нагрузки. Вместо бега различная ходьба для коррекции осанки и плоскостопия. Метания в специальной группе выполняются набивными мячами гимнастические упражнения в упрощенном виде. При изучении лыжной подготовки применяется ходьба различными ходами в вольном прогулочном стиле. Все занятия проводятся в игровой форме для привлечения интереса учеников.

Принципы обучения:

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип научности обучения;
- принцип доступности обучения;
- принцип систематичности обучения;
- принцип сознательности и активности обучения;
- принцип наглядности обучения;
- принцип прочности усвоения учебного материала.

Виды и формы организации образовательного процесса:

- обязательные учебные занятия;
- тренировочные занятия в спортивных секциях;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;

Виды и формы самостоятельных занятий:

- утренняя гимнастика;
- упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия;

Типы уроков:

Вводный урок, урок закрепления новых знаний и выработки умений, урок контроля знаний и умений.

Методы и приемы обучения:

- Словесный - рассказ, объяснение, беседа;
- Наглядный - наблюдение, демонстрация;
- Практический – работа с учебником.

В зависимости от возможности усвоения программного материала все учащиеся распределены на группы по уровням обучаемости минимальный и достаточный.

Содержание учебного курса:

Основы знаний:

Раздел «Гимнастика» - в него включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Постоянно регулируется физическая нагрузка подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Основы знаний:

- теоретические сведения:
- здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.
- правила соревнований по спортивной гимнастике.
- практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал:

- построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под

нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны.

- упражнения на дыхание. Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

- упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

- упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусках; подъем ног на брусках, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением;

- упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

- упражнения для расслабления мышц. Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями;

- упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами.

Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

- с набивными мячами. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

- с гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая,

рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

- упражнения на преодоление сопротивления. Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

- лазанье. Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

- равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, на рейке перевернутой скамьи;

- опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

Раздел «Легкая атлетика» включает в себя:

- ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы;

- бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

- прыжки. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.

- метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники.

- комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз 400 м (девочки), дистанцию до 600 м (мальчики).

Раздел «Лыжная подготовка».

Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Лыжная подготовка (практический материал): в зависимости от климатических условий. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж;

передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпа на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.

В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется другими видами (легкая атлетика, игры).

Раздел «Подвижные и спортивные игры» включает в себя:

Теоретические сведения:

- правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр.
- свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.
- баскетбол. Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.
- пионербол: повторение правил, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса.

Практический материал:

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Меж предметные связи - математика, история, русский язык.

Освоение обучающимися рабочей программы предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Планируемые результаты освоения программы

Освоение обучающимися рабочей программы предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения учебной программой по предмету «Физическая культура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

На уроках будут формироваться следующие личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 4) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета:

Предполагаемые результаты:

Знает:

- что такое строй;
- как выполнять перестроения;
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой;
- технику выполнения лыжных ходов, поворотов, спусков и подъемов;
- влияние занятий баскетболом на трудовую подготовку;
- что значит «тактика игры», роль судьи.

Предполагаемые результаты:

Умеет:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;
- пробежать в медленном темпе 10-12 мин;
- бегать на короткие дистанции;
- прыгать в длину с полного разбега на результат и обозначенное место;
- прыгать в высоту с полного разбега;
- метать малый мяч с полного разбега на дальность;
- толкать набивной мяч весом 3 кг;
- выполнять все виды подач;
- блокировать нападающие удары;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;
- ведение мяча с обводкой.

Базовые учебные действия			
познавательные	регулятивные	коммуникативные	личностные
Дифференцированно воспринимает окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использует усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей,	принимает и сохраняет цели и задачи решения типовых учебных и практических задач. осуществляет взаимный контроль в совместной деятельности; обладает готовностью к осуществлению самоконтроля в	вступать и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др. слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его. Использует доступные источники и	Испытывает чувство гордости за свою страну.

причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;	процессе деятельности; адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.	средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.	
--	---	---	--

Объем в часах и сроки реализации программы.

В учебном плане на предмет физической культуры в 9-х классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа в каждом классе.

Распределение материала программы

Класс	Всего часов	Л.атлетика	Гимнастика	Л.подготовка	Игры
9д	102	25	22	32	23

Формы промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации являются практические задания по предмету согласно планируемым результатам освоения образовательной программы и с учетом индивидуальных образовательных возможностей каждого обучающегося. Практические задания разрабатываются педагогом с учетом содержания учебного материала. Промежуточная аттестация и текущий контроль проводится согласно Положению о промежуточной аттестации, текущем контроле успеваемости обучающихся. Промежуточная аттестация отражается в календарно-тематическом планировании

Обучавшейся должен владеть теоретическими и практическими знаниями по разделам

- 1 четверть- Легкая атлетика
- 2 четверть- Гимнастика
- 3 четверть- Лыжная подготовка
- 4 четверть- Игры

Условия реализации программ.

Учебно-тематические пособия и технические средства обучения:

- 1 Дорожка беговая
- 2 Скамья гимнастическая
- 3 Стенка гимнастическая
- 4 Лыжи пластик
- 5 Лыжные палки

- 6 Флаг РФ
- 7 Мат гимнастический
- 8 Гиря
- 9 Гантели
- 10 Мяч баскетбольный
- 11 Мяч волейбольный
- 12 Мяч футбольный
- 13 Ботинки лыжные
- 14 Обручи
- 15 Скакалки
- 16 Плюшки
- 17 Полусферы гимнастические

### **Литература и средства обучения:**

1. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник" для **Общеобразовательных организаций**. Издательство: **Просвещение**, 2018 г.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
4. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.
5. Глейберман, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейберман.–М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.