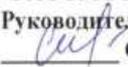


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Волчихинская средняя школа» Волчихинского района Алтайского края»**

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель МО

Сафронова Т.В.
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для умственно отсталых детей
с учётом психофизических особенностей
детей с нарушением
опорно-двигательного аппарата
9 класс
на 2023-2024 учебный год**

Программу адаптировала: Сафронова Т.В.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой – М: Издательство ВЛАДОС, 2018. – Сб.1. – 223с

Место курса «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» рассчитан на 17 ч. по 0,5 часа в неделю 34 учебных недель.

Программа физического воспитания учащихся 5—9 классов коррекционной школы (8 вид) формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей 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.

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

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 9 классе

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе, т.е. **исключительно теоретическое изучение материала.**

Занятия проводятся в форме урока (30 мин).

Во время проведения занятий применяются различные формы: настольные игры, беседа.

На уроках используются методы обучения: словесный, наглядный.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» 9 класс

Личностные универсальные учебные действия: формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и осмысление учебной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками на период соревнований; развитие этических чувств.

Коммуникативные универсальные учебные действия: формировать навыки работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг другу; слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Регулятивные универсальные учебные действия: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей

и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области; уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; с помощью взрослого человека.

Познавательные универсальные учебные действия: объяснять для чего нужны занятия по физической культуре и объяснить, понятия «физическая культура, адаптивная физкультура, адаптивный спорт»; что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи; уметь рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований, историю олимпийских игр; уметь показать технику выполнения упражнений;

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40м. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на 1000 м. Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега, прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из различных положений. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол . Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом , спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков.

Волейбол : Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом , спиной вперед. Ходьба , бег и выполнение заданий. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Прием снизу. Нижняя прямая подача. Упражнения общей физической подготовки.

Коррекционные упражнения.

Данная рабочая программа может быть реализована при использовании традиционной технологии обучения, а также элементов других современных образовательных технологий, передовых форм обучения, а также элементов других современных образовательных технологий, передовых форм и методов обучения. таких как проблемный метод, развивающее обучение, информационно-коммуникационные технологии, контроль знаний и др. в зависимости от склонностей, потребностей, возможностей и способностей. При этом адаптация учебного материала под особые образовательные потребности учащихся с задержкой психического развития осуществляется посредством перераспределения учебного материала.

Тематический план (17 ч. теоретическое изучение материала)

	Разделы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика.	5
2	Волейбол	6
3	Баскетбол	6
		17

9 класс (17 ч. теоретическое изучение материала)

№ п/п	Наименование тем урока	К-во часов
1	ТБ на занятиях гимнастикой, единоборствами, подвижными играми.	1
2	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	1
3	Техника выполнения метания мяча на дальность.	1
4	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Элементы художественной гимнастики со скакалкой. Виды единоборств.	1
5	Подвижные игры с элементами легкой атлетике.	1
6	ТБ на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, подвижными играми с элементами спортивных.	1
7	Волейбол, перемещения в стойке. Передача мяча.	1
8	Волейбол, подача. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прием подачи.	1
9	Волейбол, взаимодействие игроков передней и задней линий.	2
10-11	Комбинации в волейболе.	1

12	ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол, комбинации из элементов техники передвижений. Передача мяча.	1
13	Баскетбол. Техника ведения, передач, броска в кольцо.	1
14	Баскетбол, ведение мяча. Позиционное нападение, личная защита.	1
15	Баскетбол, броски мяча. Взаимодействие игроков в нападении и защите, заслоны	1
16	Баскетбол, выбивание, вырывание, финты, борьба за мяч.	1
17	Метание мяча на дальность	1

Требования к уровню подготовки учащихся:

В конце учебного года обучающийся по предмету «Физкультура» должен **уметь**:

- Выполнять дыхательные упражнения
- Выполнять основные положения движения головы, конечностей

В конце учебного года обучающийся по предмету «Физкультура» должен **знать**:

- Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры
- Что такое двигательный режим
- Самоконтроль и его основные приемы
- Правила некоторых подвижных, настольных игр, и игровые упражнения
- Правила безопасности при выполнении физических упражнений

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Материал изучается теоретически.

Критерии оценок знаний учащихся за устный ответ.

Оценка «5» ставится в том случае, если обучаемый глубоко изучил учебный материал и правильно отвечает на вопросы.

Оценка «4» ставится, если обучаемый даёт ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности при ответе и исправляет их с помощью учителя;

Оценка «3» ставится, если обучаемый обнаруживает знания и понимание основных положений данной темы, излагает материал недостаточно полно и последовательно, отвечает на наводящие вопросы учителя.

Оценка «2» ставится, если обучаемый обнаруживает незнание большей или наиболее существенной части изученного материала; допускает ошибки при ответе.

Материально-техническое обеспечение:

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – Сб.1. – 224с
2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); 239 с.:

