Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области

«Екатеринбургская школа №2, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Утверждено

приказом директора школы

№ \_65\_\_ от 26.08.2022г.\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА**

**«Физкультура»**

**9 класс**

**(АООП образования с интеллектуальными нарушениями)**

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Круглова И.В.)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

Составитель:

Гридчин А.А.

Учитель высшей категории

Екатеринбург - 2022

**Пояснительная записка**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью и всей системы учебно-воспитательной работы с детьми, имеющими нарушения интеллекта.Оно осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, профессионально-трудовым обучением и занимает одно из важнейших мест в подготовке умственно отсталых школьников к самостоятельной жизни и производительному труду.

*Учитель физической культуры должен ориентироваться на последовательное решение следующих задач:*

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, вырабатывать умения использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровьяи повышения работоспособности.

2. Развивать кондиционные способности: ориентирование в пространстве, быстроту реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярную устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения.

3. Развивать чувство темпа и ритма, координационных движений.

4. Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.

5. Формировать основы знаний о личной гигиене, развивать волевые и нравственные качества.

6. Расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и применять их в различных по сложности условиях.

*Результатом занятий должны стать:*

- укрепление и оздоровление организма;

- развитие двигательных качеств;

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;

- формирование и развитие гигиенических навыков;

- поддержание устойчивой физической работоспособности.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятии задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определённых физических качеств, но и воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения.

Рабочая программа учителя физической культуры составлена на основании учебной программы «Физическое воспитание» (Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида, автор В.М.Мозговой), допущенной Министерством Российской Федерации (сборник: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида 5-9 классы, «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», Москва, 2003 год.

В программу включены следующие разделы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, бег на снегоступах, игры – подвижные и спортивные.

В специальных (коррекционных) образовательных учреждениях большое распространение получил адаптивный спорт, содержание которого направлено у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов не только на формирование высокого спортивно мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах, но и на физическую реабилитацию и социальную адаптацию. В настоящее время адаптивный спорт развивается в рамках Специального Олимпийского движения, главной целью которого являются круглогодичные тренировки спортсменов и предоставление всем лицам с недостатками интеллекта возможности участвовать в тренировках и соревнованиях самого разного уровня (школьных, городских, областных, российских и международных). При проведении и организации соревнований всех участников делят на дивизионы с учётом возраста и способностей. Даже самый слабый ребёнок может стать победителем, почувствовать себя непосредственным участником общего дела, обрести уверенность в себе. В связи с участием в Специальном Олимпийском движении, мы сочли необходимым включить в программу по физической культуре такой вид, как бег на снегоступах (НРК), сократив количество часов на занятия гимнастикой. Упражнения на гимнастическом бревне и брусьях крайне травмоопасны для детей с ограниченными возможностями здоровья, так как для них характерны нарушения координации, расстройства вестибулярного аппарата, слабость мышц и т.д. Занятия на спортивной площадке на свежем воздухе имеют неоспаримые преимущества для укрепления здоровья по сравнению с занятиями, проводимыми в нестандартном спортивном зале.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных дефектов психического физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

Среди обучающихся есть дети с хорошо развитой моторикой, с двигательными нарушениями, с сопутствующими основному дефекту соматическими заболеваниями, нарушениями осанки, стопы и т.д., что обуславливает необходимость диффере6нцированного и индивидуального подхода в обучении.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы с учётом двигательных интеллектуальных способностей детей.

***По возможностям обучения физической культуре обучающиеся данного образовательного учреждения делятся на следующие группы:***

***1 группа – имеют достаточно хорошее физическое развитие и двигательные способности. У них не наблюдаются соматические отклонения, они быстрее других овладевают умениями и навыками, могут выполнять достаточно высокие физические нагрузки, легко их переносят и быстро после них восстанавливаются (организм достигает исходного состояния). Учащиеся способны самостоятельно выполнять физические упражнения после словесной инструкции.***

***2 группа – отмечается среднее физическое развитие, средний уровень двигательной подготовленности. Они медленнее, чем ученики 1 группы овладевают двигательными умениями и навыками. У них отмечаются сопутствующие основному дефекту соматические заболевания, нарушения осанки, стопы. Школьники данной группы могут выполнять достаточно высокие нагрузки, но по сравнению с детьми 1 группы несколько хуже их переносят, медленнее восстанавливаются. Учащиеся способны выполнять физические упражнения после показа и словесной инструкции, с незначительной помощью учителя.***

***3 группа – характеризуется низким уровнем физического развития и двигательных способностей. Они медленнее овладевают двигательными умениями и навыками, чем дети 2 группы. Практически все страдают соматическими заболеваниями. Учащиеся способны выполнять физические упражнения после показа и словесной инструкции, со значительной помощью учителя.***

***4 группа – характеризуются очень низким уровнем физического развития и двигательных способностей. Могут овладеть лишь элементарными умениями и навыками. Наличию основного дефекта сопутствуют различные соматические заболевания. Для выполнения физического упражнения детям, отнесённым к данной группе недостаточно только словесной инструкции. Они нуждаются в показе, в выполнении большого количества тренировочных упражнений, введении дополнительных приёмов обучения, постоянном контроле со стороны учителя.***

***Отнесённость школьников к той или иной группе не является стабильной. Под влиянием корригирующего обучения учащиеся могут переходить в группу выше или занять более благополучное положение внутри группы.***

***Проверка знаний, умений и навыков учащихся по физической культуре***

Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся позволяет выявить динамику развития умственно отсталых школьников с момента поступления в школу до её окончания. Для этого проводится контрольное тестирование по следующим видам упражнений: бег 30-60 м, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность, подтягивание (эти данные записываются в классный журнал).

Учитель физической культуры ведёт журнал учёта физического развития и двигательных способностей учащихся.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год – в сентябре и мае на уроке физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допустить врач школы.

Знания, умения и навыки учащихся по физической культуре оцениваются по результатам выполнения физических упражнений.

При оценке выполнения физических упражнений:

1 группа

Отметка «5» ставится, если упражнение выполнено правильно, самостоятельно после словесной инструкции учителя.

Отметка «4» ставится, если ученик выслушал инструкцию и выполнил упражнение с помощью учителя.

Отметка «3» ставится, если ученик выполняет упражнение после его показа со значительными ошибками.

2 группа

Отметка «5»ставится, если ученик выполнил упражнение после показа с незначительной помощью учителя, с незначительными ошибками.

Отметка «4» ставится, если ученик выполняет упражнение после показа и словесной инструкции с помощью учителя с незначительными ошибками.

Отметка «3» ставится, если ученик выполняет упражнение после его показа и словесной инструкции со значительными ошибками.

**Информационные ресурсы**

* 1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа./ Автор-составитель Аксёнова О.Э.// Под общей редакцией Евсеева С.П.– СПб,СПбГАФК имени П.Ф.Лесгафта, 2003.
  2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры. - Ташкент. 1881.

Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат. - Омск,1988.

* 1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа заливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
  2. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура в начальных классах. - М., «Издательство ВЛАДОС – ПРЕСС», 2001.
  3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.:ФиС, 1982. . Пер. с англ. А.А.Грузберга Екатеринбург ЛИТУР. 2000.
  4. Воспитание и обучение во вспомогательной школе: Пособие для учителей и студентов дефектолог. ф-тов пед. ин-тов / Под ред. В.В.Воронковой – М.: Школа-Пресс, 1994.
  5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., издательский центр «Академия», 2002.
  6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., Физкультура и спорт. 1991.
  7. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. - Волгоград, 1994.
  8. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол, Физическая культура в школе, №2. 1991.
  9. Обучение технике игры в баскетбол: Метод.рекомендаций для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. - Тула 1992.
  10. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие/ Рубцова Н.О., Ильин В.А., Ольховая Т.И. – М, РГУФК, 2005.
  11. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) П78 учреждений 8 вида. Раздел «Физическое воспитание». /Сб. 1. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – С 179-223.
  12. Методическое пособие Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/Автор-составитель О.Э.Аксёнова/под общей редакцией С.П.Евсеева-СПб. СПбГАФК имени П.Ф.Лесгафта, 2003.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физкультура, 9 класс | |  |  |  |  |
| **№** | **Наименование темы изучения** | **Количество часов** | **Сроки** |  |  |
| **1 триместр -16.** | |  |  |  |  |
| 1. | ***Лёгкая атлетика.***  Основы Поведение в процессе игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Понятие спортивной этики.Совершенствование ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба. | 1 |  |  |  |
| 2 | Совершенствование ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба. | 1 |  |  |  |
| 3 | Совершенствование ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба. | 1 |  |  |  |
| 4. | Совершенствование ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба. | 1 |  |  |  |
| 5 | Совершенствование бега 60м, 100м на скорость. Игры с бегом на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать». | 1 |  |  |  |
| 6. | Совершенствование бега 60м, 100м на скорость. Игры с бегом на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать». | 1 |  |  |  |
| 7 | Совершенствование эстафетного бега. | 1 |  |  |  |
| 8. | Совершенствование эстафетного бега. | 1 |  |  |  |
| 9. | Кросс 500м, 1000м. | 1 |  |  |  |
| 10 | Совершенствование прыжка в длину и высоту способом «перешагивание». | 1 |  |  |  |
| 11. | Совершенствование прыжка в длину и высоту способом «перешагивание». | 1 |  |  |  |
| 12 | Совершенствование метания малого утяжелённого мяча (100-150г) с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. | 1 |  |  |  |
| 13. | Совершенствование метания малого утяжелённого мяча (100-150г) с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. | 1 |  |  |  |
| 14. | ***Спортивные игры. Баскетбол.*** Правила ТБ на занятиях баскетболом. Понятие о тактики игры. Совершенствование поворотов в движении без мяча и после его получения. Игра «Очков набрал больше всех». | 1 |  |  |  |
| 15 | Совершенствование поворотов в движении без мяча и после его получения. Игра «Очков набрал больше всех». | 1 |  |  |  |
| 16 | Совершенствование ловли и передачи мяча в движении в парах, тройках. Игра «Самый точный». | 1 |  |  |  |
| **2 триместр - 28ч.** | | | | | |
| 1 | Совершенствование ведения мяча с изменением направления (без обводки и с обводкой). Учебная игра. Практическое судейство. | 1 |  |  |  |
| 2 | Совершенствование различных видов бросков с разных позиций. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 3 | ***Гимнастика.*** Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых команд. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и колонне. | 1 |  |  |  |
| 4 | Выполнение общеразвивающих и коррегирующих упражнений без предметов; упражнений на гимнастической стенке. | 1 |  |  |  |
| 5 | Выполнение общеразвивающих и коррегирующих упражнений с предметами, на снарядах. | 1 |  |  |  |
| 6 | Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. | 1 |  |  |  |
| 7 | Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.) | 1 |  |  |  |
| 8 | Обучение завязыванию каната на бедре. Соревнования в лазанье на скорость. | 1 |  |  |  |
| 9 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |  |
| 10 | ***Лыжная подготовка.*** Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с видами лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, биатлон), правилами проведения соревнований. Совершенствование техники изученных ходов. | 1 |  |  |  |
| 11 | Совершенствование техники изученных ходов. | 1 |  |  |  |
| 12 | Совершенствование поворотов на месте махом кнаружи. Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок. | 1 |  |  |  |
| 13 | Совершенствование поворотов на месте махом кнаружи. Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок. | 1 |  |  |  |
| 14 | Совершенствование спуска в средней и высокой стойке. Прохождение дистанции 3-4 км. | 1 |  |  |  |
| 15 | Совершенствование спуска в средней и высокой стойке. Прохождение дистанции 3-4 км. | 1 |  |  |  |
| 16 | Совершенствование поворотов на параллельных лыжах, преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2 км на время. | 1 |  |  |  |
| 17 | Совершенствование поворотов на параллельных лыжах, преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2 км на время. | 1 |  |  |  |
| 18 | ***Бег на снегоступах***. Правила ТБ на занятиях по бегу на снегоступах. Совершенствование техники гладкого бега. | 1 |  |  |  |
| 19 | Совершенствование техники гладкого бега. | 1 |  |  |  |
| 20 | Совершенствование техники высокого старта. Бег на время 50м. | 1 |  |  |  |
| 21 | Совершенствование техники высокого старта. Бег на время 50м. | 1 |  |  |  |
| 22 | Совершенствование выполнения остановки. Бег на время 100м. | 1 |  |  |  |
| 23 | Совершенствование поворотов на снегоступах. Бег на местности 400м. | 2 |  |  |  |
| 24 | Совершенствование эстафетного бега. | 2 |  |  |  |
| 25-26 | Совершенствование эстафетного бега. | 2 |  |  |  |
| **3 триместр - 24ч**. | |  |  |  |  |
| 1. | ***Спортивные игры. Волейбол.*** Правил ТБ на занятиях волейболом. Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. Обучение приёму мяча снизу у сетки. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 2 | Обучение приёму мяча снизу у сетки. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 3 | Обучение отбиванию мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 4. | Обучение отбиванию мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 5 | Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 6. | Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 7 | Обучение блокированию мяча. Серии прыжков. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 8 | Обучение блокированию мяча. Серии прыжков. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 9. | Совершенствование прямого нападающего удара через сетку с шагом. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 10. | Совершенствование прямого нападающего удара через сетку с шагом. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 11. | ***Спортивные игры. Футбол.*** Правила ТБ на занятиях по футболу. Правила футбола (основные термины и понятия). Совершенствование ударов по мячу, передач и приёма мяча. | 1 |  |  |  |
| 12 | Совершенствование ударов по мячу, передач и приёма мяча. | 1 |  |  |  |
| 13 | Обучение обманным движениям (финтам). Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 14. | Обучение обманным движениям (финтам). Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 15 | Обучение выбору позиции в ходе игры. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 16. | Обучение выбору позиции в ходе игры. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 17. | ***Лёгкая атлетика.*** Основы знаний:Как провести лёгкоатлетическую разминку. Правила ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование бега (60м,100м) на скорость. Медленный бег до 10-12 мин. | 1 |  |  |  |
| 18. | Совершенствование эстафетного бега (4х100м). | 1 |  |  |  |
| 19. | Бег на средние дистанции. | 1 |  |  |  |
| 20. | Бег на средние дистанции. | 1 |  |  |  |
| 21 | Кросс 1000м (мальчики), 800м (девочки). | 1 |  |  |  |
| 22. | Совершенствование техники выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги». Игра «Кто дальше и точнее». | 1 |  |  |  |
| 23. | Совершенствование прыжков в высоту с полного разбега способом «перешагивание». Тройной прыжок. | 1 |  |  |  |
| 24. | Совершенствование метания утяжелённого мяча на дальность с полного разбега. | 1 |  |  |  |