Айсина С_А_я подтверждаю этот документ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

ссмотрено»	**«Согласовано»**	**«Утверждено»**
ШМО _____/Сухова Т.С./ ФИО Протокол № _1__ от « 30 » августа 2022г.	Заместитель директора МАОУ «СОШ №14» /_____/С.М. Семеница ФИО «30» августа 2022г.	Приказом директора МАОУ «СОШ №14» от «31» августа 2022г. № 83 -О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«физкультура»
для 9 класса основного общего образования
(АООП для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))
на 2022-2023 учебный год

Составитель
А. С. Файзуллина,
учитель физической культуры

г. Тобольск
2022-2023 учебный год

1.Пояснительная записка

Рабочая программа «Физкультура» составлена в соответствии составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1598).

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 № 1599).

- Уставом МАОУ СОШ № 14;
- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МАОУ СОШ № 14.

Содержание курса:

Программа физического воспитания учащихся 5-10 классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы подготовительных - 4 классов, 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.

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.

Цели и задачи курса:

Основная цель курса:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- развитие у учащихся основных физических качеств в процессе обучения, привитие устойчивого отношения к занятиям физической культуре;

- укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

- воспитывать интерес к различным видам спорта.

Задачи курса:

- 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;

- формировать основы функциональной грамотности на уроке физическая культура с учетом познавательных возможностей учащихся;

- развивать навыки применения знаний функциональной грамотности на практике. В повседневной жизнедеятельности.

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Основные направления коррекционной работы:

-коррекция познавательной деятельности;

- коррекция физических недостатков двигательной сферы;

- коррекция личностного ориентирования;

- дифференцированный и индивидуальный подход.

Технологии обучении:

- дифференцированное обучение

- традиционное обучение;

- информационно-коммуникативные технологии;

- здоровьесберегающие технологии;

- обучение с применением элементов арт-терапии.

Формы организации образов процесса:

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, интегрированных и комбинированных уроков. Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Виды и формы контроля:

- Текущий контроль;
- Итоговый контроль.

В целях контроля в 5-9 классах проводится контрольные испытания два раза в год в сентябре и в мае. Учёт двигательных возможностей и подготовленности учащихся испытания проводятся по видам упражнений: бег 30-60 м, прыжок в длину с места, тест на гибкость, , метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из 1 положения сидя ноги врозь, подтягиванию на перекладине.

Виды контроля: контроль учителя.

Типы уроков:

- урок изучения нового материала;
- урок совершенствования знаний, умений и навыков;
- урок обобщения и систематизации;
- комбинированные уроки;
- уроки контроля и коррекции знаний, умений.

Педагогические технологии:

- Технологии коррекционно-развивающие;
- Технологии здоровьесберегающие;
- Технологии здоровьесохранения.

Средства здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности;
2. Оздоровительные силы природы;
3. Гигиенические факторы.

Виды контроля: самоконтроль; контроль учителя.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физкультура».

Общая характеристика учебного предмета «Физкультура».

Предметом обучения физической культуре в школе является обогащение двигательной активности человека, выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. Важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа физического воспитания учащихся 5-10 классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы подготовительных - 4 классов, 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.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5-10 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся по предмету:

Учащиеся должны уметь:

-выполнять строевые команды;

-комплекс утренней гимнастики;

-упражнения для профилактики заболеваний;

-опорные прыжки через козла разными способами;

-подача мяча через сетку;

-броски по кольцу;

-прыжки в длину и в высоту;

-бегать в быстром темпе на короткие дистанции;

-прохождение в быстром темпе 100 – 120 метров любым лыжным ходом;

- знать правила спортивных и подвижных игр

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физкультура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет относится к предметной области «Физическая культура».

4. Описание ценностных ориентиров содержание учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физикультура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

1. Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»;

- уважения истории и культуры каждого народа;

2. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим - умения слушать и слышать, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

3. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и общества, школы, коллектива и стремления следовать им;

-ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитии этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

-формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с мировой и отечественной художественной культурой;

-позволит овладеть основными элементами функциональной грамотности, что является одним из важнейших ценностных ориентиров развития личности;

4. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование способности к организации своей учебной деятельности (планированию, контролю, оценке);

5. Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

5.Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

Личностные результаты - отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
-знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
-овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
-этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствами обстоятельствам других людей;
-положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
-дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
-навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
-оказание бескорыстной помощи окружающим.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В области познавательной культуры:

- знание по истории развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задачи форм организации;
- знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение. К занимающимся, независимо от особенности их здоровья, физической технической подготовленности;

- умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к ссопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической разгрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их соотнося с общепринятыми нормами представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма:

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

Планируемый уровень подготовки обучающихся на конец учебного года.

По окончанию 5-9 классов учащиеся должны уметь: выполнять строевые команды, комплекс утренней гимнастики, упражнения для профилактики заболеваний, опорные прыжки через козла разными способами, прыжки в длину и в высоту, бегать в быстром темпе на короткие дистанции, прохождение в быстром темпе 100 – 120 метров любым лыжным ходом, знать правила спортивных и подвижных игр.

6. Содержание учебного предмета:

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

На изучение предмета «Физкультура» отводится:

в 9 классе 34 часов, 1 часа в неделю, 34 учебных недели

Гимнастика

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- Приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять команды «направо!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- Выполнять исходное положение без контроля зрения;
- Правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- Выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;

- Сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- Выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- Лазать по канату произвольным способом;
- Выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Легкая атлетика

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять разновидности ходьбы:
- Передвигаться в медленном темпе в течении 4 мин, пробегать на время дистанцию 60м;
- Выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- Прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

Лыжная подготовка

Учащиеся должны знать:

- Для чего и когда применяются лыжи;
- Правила передачи эстафеты.

Учащиеся должны уметь:

- Координировать движения рук туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40 – 60 метров;
- Пройти в быстром темпе 100 - 120 метров любым ходом;
- Преодолевать спуск с крутизной склона 4 – 6 градусов и длиной 50 – 60 м в низкой стойке;
- Тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).

Подвижные и спортивные игры

Учащиеся должны знать:

- Общие сведения об игре;
- Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять передвижения в стойке приставными шагами, остановку по свистку, передачу и ловлю мяча, ведение мяча.

Коррекционные упражнения

Учащиеся должны знать:

- Комплекс упражнений при миопии;
- Комплекс упражнений на правильное формирование осанки и укрепление мышц стопы;
- Упражнения для профилактики плоскостопие;
- Физические упражнения с предметами и без предметов;
- Дыхательная гимнастика;
- Гимнастика для глаз;

Учащиеся должны уметь:

- Ходьба с дыхательными упражнениями;
- Выполнять упражнения для профилактики заболеваний.

7. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся на уроке.

№	Темы разделов	Количество часов отводимых на освоение каждой темы	Основные виды деятельности обучающихся на уроке
1.	Легкая атлетика	7	Соблюдать правила и техники безопасности на уроке. Определение функциональной грамотности на уроках физической культуры. Освоение обучающими теоретического материала. Ходьба и бег, прыжки, преодоление простейших препятствий, броски и ловля мяча, равновесие. Находить ошибки при выполнении учебных заданий. Общеразвивающие, корригирующие упражнения. Построение, перестроения, общеразвивающие, корригирующие упражнения, висы упоры, прыжки, переноска груза. Находить ошибки при выполнении учебных заданий.
2.	Лыжная	7	Построения, перестроения, ходьба на лыжах различными способами, спуски,

	подготовка		подъемы.
3.	Гимнастика	7	Соблюдать правила и техники безопасности на уроке. Освоение обучающими теоретического материала. Общеразвивающие и корригирующие упражнения, опорный прыжок, равновесие, ориентировка в пространстве, быстрота реакций. Находить ошибки при выполнении учебных заданий.
4.	Спортивные игры.	7	Соблюдение правил спортивных и подвижных игр. Находить ошибки при выполнении учебных заданий.

8. Материально-техническое обеспечение

1. *Библиотечный фонд:*
   - ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
   - примерная АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
   - программа специальных (коррекционных образовательных учреждений по физической культуре В.М.Мозгового;
   - учебники и пособия;
   - методические издания по физической культуре для учителей.
2. *Демонстрационные материалы:*
   - таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
   - плакаты методические;

• портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

3. *Технические средства:*
   - нетбук;
   - колонки;
   - монитор.
4. *Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*
   - скамейки гимнастические;
   - маты гимнастические;
   - скакалки гимнастические;
   - мячи малые (резиновые, теннисные);

- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- стойки волейбольные;
- мячи средние резиновые;
- аптечка медицинская;
- барьеры;
- степы;
- массажный коврик;
- балансировочная доска;
- щит для метания.

Календарно-тематический план по предмету «физкультура» 9 класс.

№ урока	Раздел программы	Содержание урока	Количество часов
		1 четверть	
1.	Основы знаний.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	1
2.	гимнастика	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку.	1
3.	гимнастика	Акробатические упражнения. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед из положения сидя на пятках. (мальчики). Повороты на право на лево из положения «мост» (девочки)	1
4.	гимнастика	Переноска груза и передача предметов.	1
		2 четверть	
5.	гимнастика	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и в ширину.	1
6.	гимнастика	Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом 90гр.180 гр.	1
7.	гимнастика	Контрольный урок.	1
8.	гимнастика	Развитие силовых качеств средствами общефизической подготовки. Передачи мяча над собой.	1
9.	лыжная подготовка	Теория лыжной подготовки. Инструктаж по ТБ. Виды лыжного спорта. Совершенствование одновременного бесшажгного хода.	1

10.	лыжная подготовка	Одновременный двухшажный ход.	
11.	лыжная подготовка	Повторение передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. 3-5 повторений.	1
12.	легкая атлетика	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ходьба до 1,5- 2 км.	1
		3 четверть	
13.	легкая атлетика	Броски набивного мяча весом 4 кг.	1
14.	лыжная подготовка	Лыжи. Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики.	1
15.	лыжная подготовка	Совершенствование двухшажного хода.	1
16.	лыжная подготовка	Подъёмы различными способами.	1
17.	лыжная подготовка	Прохождение по дистанции до 2 км.	1
18.	Спортивные игры	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Понятие о тактики игры, практическое судейство.	
19.	Спортивные игры	Ведение мяча с изменением направлений.	1
20.	Спортивные игры	Броски мяча в корзину.	1
21.	Спортивные игры	Броски мяча одной рукой с близкого расстояния.	1
22.	Настольный теннис	Настольный теннис. Общефизические упражнения.	1
		4 четверть	
23.	Спортивные игры	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1
24.	Спортивные игры	Блокирование мяча.	1

25.		Контроль результатов: бег 30 м, тест на гибкость. Игра «лапта».	1
26.	Легкая атлетика	Эстафетный бег 4 по 100м.	1
27.		Контроль результатов.	1
28.	Легкая атлетика	Бег на отрезке 80м с преодолением 3-4 препятствия.	1
29.	Легкая атлетика	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе.	1
30.	Легкая атлетика	Метание нескольких малых мячей в различные цели.	1