

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Бабагайская средняя общеобразовательная школа**

<p>СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР .....Е.В. Мельникова <u>«31» августа 2022 г.</u></p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ Бабагайской СОШ .....Л.А. Камозина. <u>«31» августа 2022 г.</u></p>
---	---

**Рабочая программа**

учебного предмета

«Физическая культура»

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по  
адаптированным образовательным программам

в 9 (коррекционном) классе

на 2022-2023 учебный год

Учитель – Крылова А.А.

Рассмотрено на заседании  
Методического объединения  
Протокол №1 от  
«29» августа 2022 г.

Бабагай 2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся с ОВЗ с легкой умственной отсталостью разработана на основе Закона РФ «Об образовании»,

Программы по физической культуре для учащихся 9 класса, обучающихся по специальной (коррекционной) программе VIII вида на основе программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, Москва «Просвещение» 1999г., и АООП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью МБОУ Бабагайской СОШ.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю). Место учебного предмета в УП-обязательная часть.

**Цель изучения предмета:** - Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся и усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

**Задачи: Образовательные:** - Формировать знания об основах физкультурной деятельности; - Создавать представления об индивидуальных физических возможностях организма; - Формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений; - Формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека; - Формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

**Воспитательные:** - Воспитывать сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям; - Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями; - Воспитывать нравственные и волевые качества; - Прививать интерес и потребности регулярным занятиям ОФП; - Воспитывать индивидуальные психические черты и способы коллективного общения; - Формировать волевые качества личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой. **Коррекционно-развивающие:** - Укреплять здоровье, ликвидация или коррекция нарушений, вызванных заболеванием, улучшать физическую подготовленность; - Развивать способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов; - Корректировать скованности и ограниченности движений; -

Коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;

- Совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения, обучать игровой и соревновательной деятельности; - Совершенствовать функциональные возможности организма; - Развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию.

Методы и формы обучения: - словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение); - наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.); - метод разучивания нового материала (в целом и по частям); - методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный). - Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы. Основные направления коррекционной работы: — обогащение чувственного опыта; — формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Содержание учебного предмета**

Программа по физкультуре для 9 класса структурно состоит из следующих разделов: легкая атлетика; гимнастика; лыжная подготовка; спортивные игры. Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

«**Легкая атлетика**» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

В разделе «**Гимнастика**» 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 нарушения ориентировки в пространстве. Не смотря на трудность, 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.

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, темп, ритме. Необходимо постоянно регулировать физическую нагрузку 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 выполнениях физических упражнений помогает работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов. В программу так же включены упражнения с предметами гимнастические палки; малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья, перелазания. Упражнения в лазании и перелазании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональное и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

**«Лыжная подготовка».** Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре не ниже 15°C (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

**«Игры».** В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность.

Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся.

Данная программа составлена с учетом принципов системности, доступности, преемственности перспективности между различными видами физической подготовки. Программа предусматривает 3 часа в среднем на изучение отдельного вида упражнений (обучение, закрепление, совершенствование). Одним из основных направлений преподавания физической культуры является организация работы по укреплению здоровья учащихся.

### Основные требования к знаниям и умениям обучающегося 9 класса:

№	Вид программного материала, направленность.	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
1	Гимнастика. Акробатика.	-что такое фигурная маршировка; - требования к строевом шагу; - как перенести одного ученика двумя различными способами; - фазы опорного прыжка;	-соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; - выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; - изменять направление движения по команде; - выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями ( выше снаряд, дальше мостик от снаряда); - выполнять простейшие комбинации на бревне; - проводить анализ выполненного движения учащихся.
2	Лёгкая атлетика.	-простейшие правила судейства по бег, прыжкам, метанию; - правила передачи эстафетной палочки в	-бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; - выполнять прыжки в длину, высоту; - метать, толкать набивной мяч.

		эстафетах; - как измерять давление и пульс.	
3	Подвижные и спортивные игры.	- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил; - правила игры в волейбол;	-принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения; - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом ; - ведение мяча в беге; - выполнять броски в движении и на месте с различных положений и расстояния
4	Лыжная подготовка.	-как правильно проложить учебную лыжню; - температурные нормы для занятий на лыжах	-выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; -пройти в быстром темпе 200 300 метров; - преодолевать на лыжах до 2, 5 км

Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов
Легкоатлетические упражнения		
1	Инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике. Игра «Пятнашки».	1
2	Равномерный медленный бег до 8 мин. СБУ до 30м.	1
3	Бег 30м; 1000м	1
4	Подвижная игра с элементами бега «Пустое место», «Третий лишний», «Пятнашки».	1
5	Бег с высокого старта 20-30м	1
6	Бег с высокого старта 60м. Челночный бег (3х10).	1
7	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 8 мин.	1
8	Прыжки. Многоскоки на одной; двух ногах. Круговая эстафета до 60м.	1
9	Подвижная игра с элементами бега. Прыжок в длину с/м.	1
10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		
11	Инструктаж ПТБ во время занятий подвижными и спортивными играми. Игра «Пустое место».	1
12	Полоса препятствий.	1
13	Подвижная игра «Удочка», «Волк во рву».	1
14	Ведение мяча на месте и в движении.	1
15	Ведение мяча с изменением направления движения	1
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
17	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1
18	Передача мяча в парах; снизу; от плеча с отскоком. Эстафеты с мячом.	1
19	Броски в кольцо двумя руками. Игра «Школа».	1
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Гонка мяча по кругу».	1
21	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Школа».	1
22	Подвижная игра «пионербол» с одним мячом по правилам.	1

23	Верхняя передача мяча над собой.	1
24	Нижняя передача мяча над собой.	1
25	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1
26	Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах.	1
27	Верхняя и нижняя передача мяча в парах; в кругу	1
Гимнастика с элементами акробатики		
28	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1
29	Строевые упражнения. Выполнение команд. Расчёт в строю.	1
30	СУ. Перестроение. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1
31	Кувырок вперёд; назад	1
32	Гимнастическая стойка на лопатках, «мост».	1
33	Лазанье по наклонной скамейке в упоре, подтягиваясь руками.	1
34	Упражнения в равновесии. «Ласточка», выпад вперёд, руки прямые в стороны.	1
35	Акр. комб.: упор присев, два кувырка вперёд, стойка на лопатках.	1
36	Акр. комб.: упор присев, два кувырка назад, стойка на голове и руках.	1
37	Акр. комб.: упор лёжа, перекат в сторону, «мост» из положения лёжа.	1
38	Лазанье по канату в 2-3 приёма. Игра «Рыбаки и рыбки»	1
39	Лазанье по наклонной скамейке в упоре, подтягиваясь руками.	1
40	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Опорный прыжок	1
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Опорный прыжок.	1
42	Комбинация на гимнастическом бревне: ходьба, повороты.	1
43	Упражнения на брусьях. Прыжки на скалке.	1

44	Упражнения на брусьях. Прыжки на скакалке.	1
45	Упражнения на пресс. Комбинация на брусьях.	1
46	Опорный прыжок. Прыжки на скакалке	1
47	Подтягивание из виса; из виса лёжа. Лазанье по канату в 2-3 приёма.	1
48	Лазанье по канату в 2-3 приёма. Подтягивание из виса; из виса лёжа	1
Спортивные игры. Волейбол		
49	Инструктаж ПТБ. Стойки и передвижения игрока. Взаимодействие между игроками	1
50	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Блокирование.	1
51	Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой.	1
52	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
53	Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
54	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1
55	Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи	1
56	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	1
57	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Неожиданные передачи мяча через сетку.	1
58	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра	1
59	Передача мяча в тройках после перемещения. Тактика свободного нападения.	1
Баскетбол		
60	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра	1
61	Инструктаж ПТБ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1

62	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди. Личная защита.	1
63	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
64	Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением	1
65	Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места.	1
66	Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Заслон.	1
67	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра	1
68	Быстрый прорыв. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
69	Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1
70	Передача мяча в движении; повороты. Учебная игра.	1
Лыжная подготовка		
71	Инструктаж ПТБ во время лыжных занятий	1
72	Прокладывание учебной лыжни	1
73	Правильное падение при спуске с горы	1
74	Передвижение на лыжах 3 км	1
75	Лыжные эстафеты	1
76	Комбинирование торможения лыжами и палками	1
77	Лыжные эстафеты	1
78	Прохождение на лыжах в быстром темпе 200-300м	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		
79	Повторный инструктаж ПТБ во время занятий играми. Игра «Волк во рву».	1
80	Подвижная игра «Передал мяч садись», «Метко в цель»	1
81	Подвижная игра «Удочка», «Волк во рву».	1
82	Ведение мяча на месте и в движении; с изменением направления движения.	1
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1

84	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи	1
85	Броски в кольцо двумя руками. Игра «Школа».	1
86	Подвижная игра	1
87	Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание».	1
88	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».	1
89	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу.	1
90	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди.	1
91	Броски набивного мяча через голову на результат.	1
92	Метание малого мяча в цель	1
93	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1
94	Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор	1
95	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	1
96	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	1
97	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	1
98	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	1
99	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	1
100	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	1
101	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	1
102	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	1