

Министерство образования и науки Республики Коми
государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми «Специальная
(коррекционная) школа № 45» г. Ухты.

Рекомендована
методическим объединением
учителей предметников
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

Утверждено
приказом ГОУ РК «С(К)Ш» №45 г. Ухты
№ 01-04/61 от 30.08.2023г.

Рабочая программа по учебному предмету
«Физкультура»
9 класс
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Срок реализации программы – 1 год

Составитель: учитель Шиманова Н.М.

город Ухта

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа разработана на основе программы 9 класса специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Москва: «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2010 г. под редакцией В.В.Воронковой.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Срок реализации программы: 9 класс – 62ч., 2 учебных часа в неделю.

Программа по физкультуре для 9 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий Республики Коми.

В раздел *«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 нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они являются 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.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами - гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках из раздела "Гимнастика" обучающиеся должны овладеть навыками лазанья и перелезания, поднимания и переноски грузов.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Раздел **«Лыжная подготовка»** включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. Занятия по лыжной подготовке в условиях специальной (коррекционной) школы проводятся с 6 по 9 класс при температуре до -15°C при несильном ветре (с разрешения врача школы).

Раздел **«Игры»** включает спортивные игры (пионербол; элементы волейбола и баскетбола).

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, используются такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

В течение учебного года проводится контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволяет отслеживать динамику развития учащихся коррекционной школы VIII вида с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с третьего класса, заводится паспорт здоровья, где прописан перечень критериев по гимнастике и легкой атлетике.

Контрольные нормативы: обучающиеся 9 класса сдают дважды в год — в I и IV четверти.

Реализация национально-регионального компонента (НРК) предусмотрена в процессе учебных занятий по лыжной подготовке. Для расширения кругозора учащихся используются элементы коми народных игр.

Так как предмет «физкультура» имеет практическую направленность, учебно-методический комплект не предусмотрен.

Тематический план

№ класса	Наименование раздела	Всего	Практическая и Теоретическая часть	Контроль знаний	Количество уроков с использованием НРК
9 класс	Гимнастика	16	10	10	
	Легкая атлетика	19	10	10	
	Спортивные игры В/бол	17	13	3	
	Лыжная подготовка	12	12		12
	Резерв	4			
		68	45	23	

9 класс

№ п/п	Содержание учебного материала
	ГИМНАСТИКА-16
	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
1	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Травмы во время занятий и предупреждение их. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.
2	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки. Понятие о предварительной и исполнительной командах.
3	Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса на гимнастической стенке и гимнастических ковриках, упражнения в расслаблении мышц.
4	Упражнения для развития силы мышц рук, кистей и пальцев на гимнастической стенке (висы, лазания, перелезания). Лазание по канату.
5	Упражнения для формирования правильной осанки с гимнастическими палками.
6	Упражнения для укрепления мышц туловища с гимнастическими мячами и большими мячами (фитбол).
7	Упражнения на развитие силы мышц рук с утяжелениями 1.0-1,5 кг.(гантели)
8	Упражнения с обручами, со скакалками. Способы самостоятельного измерения ЧСС.
9	Упражнения с малыми (мячи для большого тенниса) и набивными мячами (вес 1 кг).
10	Упражнения на гимнастической скамейке – равновесие, лазанье, перелезание, подлезание под препятствие.
	Контрольные нормативы
11	<i>Контрольный тест – отжимание от упоров.</i>
12	<i>Контрольный тест – подтягивание на высокой перекладине (М), на низкой (Д).</i>

13	<i>Контрольный тест – пресс за 30 сек. (кол. раз)</i>
14	<i>Контрольный тест - прыжки через скакалку за 20 сек.</i>
15	<i>Контрольный тест - лазание по канату.</i>
16	Упражнения на гимнастической скамейке.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-19
	Практический материал
17	Техника безопасности при выполнении прыжковых, беговых упражнений. Ознакомление учащихся с правильным дыханием во время ходьбы и бега.
18	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и выносливости.
19	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки в чередовании с бегом.
20	Бег и беговые упражнения в чередовании с ходьбой на развитие пространственно временной дифференцировки и точности движений
21	Упражнения в ходьбе для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп в чередовании с бегом.
22	Прыжковые упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
23	Прыжковые упражнения с места на препятствие, с препятствия, через препятствие.
24	Подготовка мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

	Фазы прыжка многоскока.
25	Прыжковые упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.
	Контрольные нормативы
24,25	<i>Контрольный тест - челночный бег 10 x10 м.</i>
26,27	<i>Контрольный тест-бег 60 м.</i>
28,29	<i>Контрольный тест-кросс 1 км по слабо пересеченной местности.</i>
30,31	<i>Контрольный тест – прыжки в длину с места.</i>
32,33	<i>Контрольный тест - многоскок 3 прыжковых шага.</i>
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-12
	ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ
34	Техника безопасности во время занятий по лыжной подготовке. Лыжные мази, их применение.
35	Построение в одну шеренгу, колонну с лыжами в руках и на лыжах.
36	Передвижение с лыжами в руках до учебной лыжни, по лыжне на лыжах и обратно 1,5—2 км
37	Повторение одновременного двухшажного хода и попеременного двухшажного хода.
38	Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом с палками и без палок.
39	Поворот на месте «переступанием» и вокруг пяток лыж в два приёма.
40	Подъем "ёлочкой", "лесенкой", спуск со склонов в низкой стойке и в основной стойке;
41	Передвижение на лыжах 1,5—2 км (за урок). Поворот переступанием в движении.
42	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом в медленном темпе на отрезке 1,5км.,
43	Подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении;
44	Одновременный одношажный ход и бесшажный ход.
45	Комбинированное торможение лыжами и палками. Правила обгона и взаимовыручка на лыжне.
	Спортивные игры
	Волейбол-17 ч.
	ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ
46	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Правила игры в волейбол, Наказание при нарушениях правил игры.
47	Передача и прием мяча двумя руками сверху над собой и с отскоком от стенки.
48	Передача и прием мяча двумя руками снизу над собой и с отскоком от стенки.
49, 50	Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу, наброшенного партнером на месте.
51,52	Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу, через сетку.
53,54	Спец. упр-я с волейбольными мячами. Прыжки с места и с шага в высоту возле сетки, стенки.
55	Прием мяча двумя руками сверху или снизу через сетку после подачи.
56	Подача через сетку прямой рукой снизу (нижняя подача) и с боку (боковая подача). Розыгрыш мяча на 3 паса
57	Подача через сетку прямой рукой сверху (верхняя прямая подача)

58	Использование ранее изученных в/больных приёмов в процессе учебной игры в волейбол с элементами пионербола.
Контрольные нормативы	
59	<i>Контрольный тест – передача и приём мяча двумя руками сверху и снизу над собой и с отскоком от стенки.</i>
60	<i>Контрольный тест – передача и приём мяча двумя руками сверху и снизу в паре через сетку.</i>
61,62	<i>Контрольный тест - подача через сетку любым способом.</i>

9класс	
МИНИМУМ	МАКСИМУМ
Гимнастика	Гимнастика
<p>Знать: Что такое строй; как выполнять перестроения.</p> <p>Уметь: Выполнять все виды лазанья, равновесия; Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!» «Чаще шаг!», «Реже шаг!», соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; Составить 3—5 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. Изменять направление движения по команде;</p>	<p>Знать: Что такое строй; как выполнять перестроения.</p> <p>Основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.</p> <p>Уметь: Выполнять все виды лазанья, равновесия; Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!» «Чаще шаг!», «Реже шаг!», соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</p> <p>Составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. Переносить ученика втроем;</p> <p>Изменять направление движения по команде;</p>
Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика
<p>Знать: Как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку; Основы кроссового бега; бег по виражу. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;</p> <p>Как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.</p> <p>Уметь: Бегать в медленном темпе 10—12 мин;</p>	<p>Знать: Как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку; Простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний; Основы кроссового бега; бег по виражу. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;</p> <p>Как контролировать состояние</p>

<p>Проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью; Выполнить стартовый разгон; Бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; Пробегать на время дистанцию 60 м; Челночный бег 10 x 10 м. Пробегать б/уч. времени дистанцию 1000 м. Выполнять прыжок в длину с места с двух ног. Прыгать с небольшого разбега в длину способом «с ноги на ногу»(многоскок) толчком от бруска.</p>	<p>организма с помощью измерений частоты пульса. Как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы Уметь: Бегать в медленном темпе 12—15 мин.</p> <p>Проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью; Выполнить стартовый разгон; Бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; Пробегать на время дистанцию 60 м; Челночный бег 10 x 10 м. Пробегать на время дистанцию 1000 м. Выполнять прыжок в длину с места с двух ног. Прыгать с небольшого разбега в длину способом «с ноги на ногу» (многоскок) толчком от бруска.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Лыжная подготовка</p>
<p>Знать: Правильно смазать лыжи; Температурные нормы для занятий на лыжах. Уметь: выполнять поворот переступанием на месте и в движении.</p>	<p>Знать: Как правильно проложить учебную лыжню; Правильно смазать лыжи; Температурные нормы для занятий на лыжах. Виды лыжного спорта; Технику лыжных ходов.</p>
<p>Сочетать попеременные ходы одновременными; Выполнять подъём приставным шагом; Преодолевать спуск в низкой стойке на склоне 4—6° и длиной 30—40 м. Тормозить лыжами и палками одновременно; Проходить в быстром темпе 100 — 150 м (девушки), 150 — 200 м (юноши); Преодолевать на лыжах до 1,5 км (девушки), до 2 км (юноши).</p>	<p>Уметь: Выполнять поворот на параллельных лыжах и переступанием; выполнять поворот махом на месте. Сочетать попеременные ходы с одновременными; Выполнять подъём приставным шагом, полуёлочкой, ёлочкой; Преодолевать спуск в высокой стойке и низкой на склоне 4—6° и длиной 30—40 м. Тормозить "плугом", лыжами и палками одновременно; Проходить в быстром темпе 200—300 м (девочки), 400 — 500 м (юноши);</p>

	Преодолевать на лыжах дистанцию до 2-х км (девочки), дистанцию до 3-х км (мальчики).
<u>Спортивные игры</u> Волейбол	
<p>Знать: Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. Правила игры и судейства волейбола.</p> <p>Уметь: Принимать стойку волейболиста. Перемещаться в стойке вправо, влево, вперёд, назад; Принимать и передавать мяч сверху и снизу над собой и в парах после перемещений. Выполнять нижнюю и боковую подачи и передачи в парах с верха и с низу.</p>	<p>Знать: Как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха; Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. Правила игры и судейства волейбола.</p> <p>Уметь: Принимать стойку волейболиста. Перемещаться в стойке вправо, влево, вперёд, назад; Принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений. Выполнять все виды подач и передач.</p>
Баскетбол	
<p>Знать: Правила игры и судейства баскетбола. Роль судьи.</p> <p>Уметь: Выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении шагом; Вести мяч шагом, с обводкой условных противников; Бросать мяч по корзине двумя руками от груди на месте. Выполнять передачу из-за головы при передвижении шагом. Выполнять штрафные броски со штрафной линии.</p>	<p>Знать: Как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха; Правила игры и судейства баскетбола. Что значит "тактика игры", роль судьи.</p> <p>Уметь: Выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом; Вести мяч шагом, бегом, с обводкой условных противников; Бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении. Выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом. Выполнять штрафные броски со штрафной линии.</p>

Контрольные измерители

9 класс

НОРМАТИВЫ		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		5	4	3	5	4	3
Подтягивание		10-9	8-5	4-2	13-10	9-6	5-3
На высокой перекладине М.	На низкой перекладине Д						
Прыжки через скакалку за 20 секунд (кол.раз)		50 и выше.	49-39	38 и ниже.	50 и выше.	49-39	38 и ниже.
Отжимание от упоров.		22 и выше.	21-13	12 и ниже.	13 и выше.	12-8	7 и ниже.
Лазание по канату.		3 раза	2 раза	1 раз	3/3	2/3	1/3
Сед с касанием локтями коленей из положения лёжа на спине руки за головой ноги согнуты, стопы закреплены. (пресс- 30 сек.)		26 и выше.	25-19	18 и ниже.	22 и выше.	21-17	16 и ниже.
Бег 60 метров.		9,6 - 10,0	10,1-10,8	10,9 и выше.	10,6-11,0	11,1-12,0	12,1 и выше.
Бег 1000 метров.		4,24-5,01	5,02-5,40	5,41 и выше.	5,10-5,48	5,49-6,26	6,27 и выше.
Челночный бег 10x10 метров.		29,0 и ниже.	29,1-31,0.	31,1 и выше.	33,0 и ниже.	33,1-34,5.	34,6 и выше.
Прыжки в длину с места.		211-190.	189-172.	171 и ниже.	181-166.	165-150.	149 и ниже.
Многоскок 3 прыжковых шага.		Длину ноги умн. на 1,5 умн. на коэффициент 1,8 умн. на 3 пр-х. шага.			Длину ноги умн. на 1,5 умн. на коэффициент 1,7 умн. на 3 пр-х. шага.		

Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся

Критерии оценки устных ответов.

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Критерии оценки практических навыков.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. Имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Список литературы для учителя.

• Программа 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Москва: «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2000 г. под редакцией В.В.Воронковой.

• Программа 1-10 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Министерство просвещения СССР, 1986 г. под редакцией Г.Н. Воскресенского.

3 Учебно-методическое пособие «Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе» под редакцией Н.С. Никольский, Ю.Н. Никольская.

• Учебно-методическое пособие для учителей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида «Уроки физической культуры в начальных классах». Москва «Просвещение» 2009 г под редакцией В.М. Мозгового.

• Методическое пособие «Уроки по лёгкой атлетике в школе» Минск «Полымя» 1989 г. под редакцией Ю.Ф. Працко; А.Ф. Семикоп.

8. Методическое пособие «Воспитание физических качеств у детей дошкольного и школьного возраста» Москва «Айрис Пресс» 2004 г. под редакцией В.А. Муравьёва; Н.Н. Назаровой.