

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»  
- отделение Каргалинская школа-детский сад**

**Рассмотрено  
на заседании ШМО  
учителей физической  
культуры  
/протокол № 1  
от 27.08.2021 года**

**Согласовано  
на заседании  
методического  
совета школы  
/протокол № 1  
от 30.08.2021 года**

**Утверждено  
приказом  
№ 185/1-ОД  
от 31.08.2021 года**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
9 класса  
Малкоедовой Натальи Анатольевны  
на 2021 – 2022 учебный год**

**с. Каргалы  
2021 год**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"(статья 32)
2. Приказ МО РФ от 10.04.2002г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся и воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного постановлением Правительства РФ от 12.03.1997г. № 288
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012г.
5. Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Цель обучения:** социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

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.

## **2 Общая характеристика учебного предмета**

. В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и

психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

## **3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

В Базисном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» в 5 – 9 классах составляет 350 часов при недельной нагрузке - 2 часа, в том числе - 138 часов регионального компонента.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

Рабочая программа рассчитана:

в 9 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недел

## **4. Содержание учебного предмета, курса**

Основы знаний о физической культуре : Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

**Гимнастика и акробатика (12 ч)**

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика ( 20 ч)**

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до

200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

**Подвижные и спортивные игры (22 ч)**

Волейбол( 14 ч ). Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол ( 20 ч) Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений.

Учебная игра.

Мини-футбол (13 ч). Совершенствование ранее изученных приёмов. Понятие о тактике игры. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

**Кроссовая подготовка (12 ч)**

Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолеть на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

## **5. Тематическое планирование**

### **с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
1	Основы знаний о физической культуре	Работа с учебником
2	Физическое совершенствование	Работа с учебником
3	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	Выполнение упражнений
4	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	Выполнение упражнений
5	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	Выполнение упражнений
6	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	Выполнение упражнений
7	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	Выполнение упражнений
8	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и	Выполнение упражнений

	корректирующие	
9	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корректирующие	Выполнение упражнений
10	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Выполнение упражнений
11	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Выполнение упражнений
12	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Выполнение упражнений
13	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Выполнение упражнений
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Выполнение упражнений
15	Бег на средние дистанции	Выполнение упражнений
16	Бег на средние дистанции	Выполнение упражнений
17	Бег на средние дистанции	Выполнение упражнений
18	Позиционное нападение со сменой мест	Выполнение упражнений
19	Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	Выполнение упражнений
20	Личная защита в игровых взаимодействиях	Выполнение упражнений
21	ИОТ 023 Акробатика Кувырки вперед и назад слитно	Выполнение упражнений
22	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	Выполнение упражнений
23	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	Выполнение упражнений
24	Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).	Выполнение упражнений
25	Акробатические элементы.	Выполнение упражнений
26	Акробатические элементы.	Выполнение упражнений
27	Акробатические элементы.	Выполнение упражнений
28	Акробатические элементы.	Выполнение упражнений
29	Акробатические элементы	Выполнение упражнений
30	Опорный прыжок	Выполнение упражнений
31	Опорный прыжок	Выполнение упражнений
32	Верхняя прямая подача. ИОТ 27	Выполнение упражнений
33	Нижняя прямая подача	Выполнение упражнений
34	Прием мяча снизу	Выполнение упражнений
35	Прием мяча снизу	Выполнение упражнений
36	ИОТ 029 Попеременный двушажный ход	Выполнение упражнений
37	Попеременный двушажный ход	Выполнение упражнений
38	Одновременный двушажный	Выполнение упражнений
39	Переход с одного хода на другой	Выполнение упражнений
40	Одновременный одношажный ход	Выполнение упражнений
41	Преодоление контр уклонов	Выполнение упражнений
42	Прохождение дистанции 2 -3 км.	Выполнение упражнений

43	Прохождение дистанции 2 -3 км. ( в рамках ГТО)	Выполнение упражнений
44	Попеременный четырехшажный ход	Выполнение упражнений
45	Преодоление контр уклонов	Выполнение упражнений
46	Преодоление контр уклонов	Выполнение упражнений
47	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Выполнение упражнений
48	ИОТ 027 Нижняя прямая подача	Выполнение упражнений
49	Передача мяча сверху.	Выполнение упражнений
50	Передача мяча сверху	Выполнение упражнений
51	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Выполнение упражнений
52	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Выполнение упражнений
53	Нижняя прямая подача	Выполнение упражнений
54	Учебная игра	Выполнение упражнений
55	Учебная игра	Выполнение упражнений
56	ИОТ 025 Бег 60 метров	Выполнение упражнений
57	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Выполнение упражнений
58	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Выполнение упражнений
59	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Выполнение упражнений
60	Повторение. Метание малого мяча на дальность	Выполнение упражнений
61	Повторение. Метание малого мяча на дальность	Выполнение упражнений
62	Повторение. Бег на длинные дистанции	Выполнение упражнений
63	Повторение. Бег на 1000 м.	Выполнение упражнений
64	Повторение. Бег на 1000 м	Выполнение упражнений
65	Повторение. Бег на 1000 м.	Выполнение упражнений
66	Повторение. Бег на 1000 м	Выполнение упражнений
67	Повторение	
68	Повторение	

### **Описание учебно-методического материала**

1.Программа по физическому воспитанию специальных коррекционных общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 кл. Автор В.М. Мозговой, В.В.Воронкова, М.Н. Перова, В.В. Эк. Сборник 1. Гуманитарный издательский центр «Владос» - 2012 год. Под редакцией В.В.Воронковой.