


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя школа»

<p>Рассмотрено на заседании ШМО учителей естественно - научного цикла Протокол № <u>7</u> от «<u>21</u>» <u>06</u> 2021 г. <u>Мал</u> / Мальцева Е.А.</p>	<p>Согласовано Зам директора по УВР <u>Л.В. Титенкова</u> /Титенкова Л.В. «<u>21</u>» <u>06</u> 2021 г</p>	<p>Утверждаю директор школы /Каракулева О.В. Приказ № <u>136</u> «<u>21</u>» <u>06</u> 2021г</p> 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура. Адаптированная. 9 класс»

Класс: 9

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы -2021 /2022 гг.

Количество часов по учебному плану: 102

всего – 102 ч/год; 3 ч/неделю

Планирование составлено на основе:

Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Троицкая средняя школа».

Учебник: «Программы для классов специальных (коррекционных) школ VIII вида. Под редакцией В.В. Воронкова 2014г.»

Рабочую программу составил Столярчук С.С., учитель физической культуры.

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основании учебника «Программы для классов специальных (коррекционных) школ VIII вида. Под редакцией В.В. Воронкова 2014г.»

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушением интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсационных 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 обучающихся 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.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

У многих отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

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

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачами школы, знать о текущем состоянии здоровья.

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.

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

укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся;

развитие и совершенствование двигательных умения 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;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в коррекционной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчёта 3 ч в неделю.

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
 - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
-
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

Календарно - тематическое планирование 9 класса

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать	Дата	
					По плану	По факту
I четверть						
Легкая атлетика/Баскетбол						
1	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.	Знать: технику безопасности		
2	Скоростной бег до 70 м	1	<i>Легкая атлетика.</i> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)		
3	Бег на результат 60 м	1				
4	Кроссовый бег	1				
5	Бег 2000 м. на результат.	1				
6	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.	1				
7	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3				
8						
9						
10	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1				
11	К.У. Метание малого мяча на дальность	1				
12	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний	1				

		<p>правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	<p>Уметь бегать челночный бег</p> <p>Уметь: выполнять прыжки с разбега</p> <p>Уметь: метать мяч на дальность и в цель</p>		
--	--	--	---	--	--

			совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности					
13	Баскетбол. Инструктаж по Т/Б. История развития баскетбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.				
14	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1						
15	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1						
16	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1						
17	Двусторонняя игра в баскетбол.	1						
18	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1			Используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Уметь: игра баскетбол		
19	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1						
20	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1						
21	Штрафной бросок.	2						
22								

23	Учебная игра	1				
24	Учебная игра	1				
25	Учебная игра	1				
26	Учебная игра	1				
27	Учебная игра	1				
II четверть						
Гимнастика и акробатика						
28	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
29	Строевые упражнения.	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	Уметь: правильно выполнять строевые упражнения		
30	Из упора присев силой	2				
31	стойка на голове и руках					
32	Кувырок вперед и назад;	2				
33	Длинный кувырок с трех шагов.					
34	Длинный кувырок с трех шагов.	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.		
35						
36	Акробатический комплекс из разученных элементов	3				
37			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из	Уметь: лазать по канату Уметь прыгать через		
38						
39	Подъем переворотом в упор махом и силой	2				
40						
41	Комбинация на	1				

	перекладине из разученных элементов		числа разученных упражнений	гимнастического козла		
42	Подъем махом вперед и	2				
43	сед ноги врозь					
44	Комбинация на брусьях из разученных элементов	1				
45	Лазанье по канату:	2				
46	на скорость: без помощи ног.					
47	Прыжок согнув ноги	2				
48	(козел в ширину, высота 115 см).					

III четверть

Лыжная подготовка/Волейбол

49	Здоровье и здоровый образ жизни. ТБ на лыжах.	1	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.	Знать: технику безопасности			
50	Обучение переходам с одного хода на другой ход.	2	<u>Лыжная подготовка.</u> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказать первую медицинскую помощь Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными			
51							
52	Волейбол. Инструктаж по Т/Б. история развития волейбола.						
53	Прохождение дистанцию 2 км со	2					
54							

	средней скоростью.		правила безопасности.	ходами		
55	Прием и передача мяча в паре, через сетку	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске		
56	Подъем в гору	2		Уметь: подняться на склон «елочкой»		
57	скользящим шагом			Уметь: бегать на лыжах на результат		
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1				
59	Попеременный	2				
60	четырёхшажный ход					
61	Прием мяча отраженного сеткой	1	<u>Волейбол.</u> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Уметь: подавать снизу, сверху, принимать мяч с подачи.		
62	Переход с	2		Уметь: передавать мяч через сетку		
63	попеременных ходов на одновременные			Уметь играть волейбол		
64	Отбивание кулаком через сетку	1				
65	Преодоление	2				
66	контруклонов					
67	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1				
68	Горнолыжная эстафета с	2				
69	преодолением препятствий					
70	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1				
71	Повороты	2				
72	переступанием в движении. Гонка на 1 км					
73	Нижняя прямая подача в заданную часть	1				

	площадки, прием подачи					
74	Торможение и поворот	2				
75	упором					
76	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1				
77	Эстафеты на лыжах					
78						

VI Четверть

Волейбол/Легкая атлетика

79	Основы знания. Техника безопасности на уроках физкультуре.	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
80	Волейбол. Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Уметь: подавать снизу, верху, принимать мяч с подачи. Уметь: передавать мяч через сетку Уметь играть волейбол.		
81	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1				
82	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1		Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
83	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча.		
84	Прием мяча, отраженного сеткой	1		Корректировка		
85	Ходьба и бег. выполнение заданий	1				
86	Прием и передача мяча	1				

	двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	движений при ловле и передаче мяча			
87	Прием мяча снизу в группе.	1					
88	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1					
89	Учебная игра	1					
90	Учебная игра.	1					
91	Легкая атлетика. Бег 30 м с низкого старта.	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге</p> <p>Уметь :Стартовый разгон в беге на короткне дистанции</p> <p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность.</p>			
92	Бег 60 м на результат.	1					
93	Бег на дистанцию 2000м на результат.	1					
94	Эстафетный бег	1					
95	Кроссовый бег	1					
96	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.	1					

97	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Уметь: прыгать в длину с разбега		
98						
99						
100	Метание малого мяча на дальность.	3	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Уметь: метать малый мяч на дальность		
101						
102	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний.					