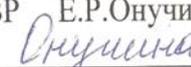


РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 2
от «26» 08.2022г.
 / Нелин Н.Н

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР Е.Р.Онучина

«29» 08/2022г.



Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
9 Г, Д классов
на 2022 - 2023 учебный год
Государственного общеобразовательного казённого учреждения
Иркутской области
«Специальная(коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Составлена

учителем по физической культуре
Русаковой Анастасией Александровной

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее - рабочая программа) является частью адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.

Рабочая программа составлена на основе авторской педагогической разработки учителя физкультуры Лихолетовой С.С. (ИПКРО, протокол № 6 от 25 июня 2012 года) и программы для глубоко умственно отсталых детей. НИИ дефектологии, 1984 г.

Цель:

Физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Задачи:

- Учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- Учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- Учить правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- Учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, углы);
- Учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- Учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- Учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- Учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному.
- Прививать навыки координации движений толчка двумя ногами в различных видах прыжков.
- Обучать мягкому приземлению в прыжках;
- Учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- Учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноски их;
- Учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- Учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;

- Учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме.
- Учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- Учить преодолению простейших препятствий;
- Учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей.

Рабочая программа по учебному предмету «физической культуре» рассчитана в 9 Г, Д классах на 67 часов, 2 часа в неделю, в первое полугодие 32 часа, во второе – 35 часов 34 недели.

Используемый учебно-методический комплект не предусмотрен программой.

Особенности класса

Группы подготовленности по усвоению программного материала		
№	Характеристика группы учеников по возможностям обучения.	Фамилия Имя ученика
1	<ul style="list-style-type: none"> - Дети слушают инструкцию учителя и стараются правильно выполнять задания, соблюдают правила безопасности и поведения на уроке; - Выполняют задания, с определенной долей самостоятельности, во взаимодействии с учителем и одноклассниками; - Наиболее активны в усвоении программного материала 	
2	<ul style="list-style-type: none"> - Дети слушают инструкцию учителя, но не всегда стараются правильно выполнять задания; - иногда необходимо призывать соблюдать правила безопасности и поведения на уроке; - Взаимодействуют с учителем и одноклассниками, но не проявляют самостоятельности - Замедленный темп в усвоении программного материала 	
3	<ul style="list-style-type: none"> - Дети смысл действия понимают, связывают с конкретной ситуацией, выполняют действие 	

	только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи; - Взаимодействуют с учителем и одноклассниками, но не проявляют самостоятельности - обучаются по упрощенной программе	
4	- Дети, которые занимаются по индивидуальным программам, так как основное содержание программного материала предмета для них недоступно, обучать таких детей необходимо с целью их социальной поддержки.	

Контрольно-измерительные материалы:

В целях контроля проводится 2 раза в год (в сентябре и мае) мониторинг физического развития (антропометрические данные детей) и физической подготовленности учащихся (бег 30 м; прыжкам в длину и с места, метанию).

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями и результатом –индивидуально. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке (на свежем воздухе) при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Сроки	Вид работы	Объект изучения
сентября	бег 30 метров, прыжки в длину, поднимание туловища в положении.	учёт двигательных возможностей и подготовленности учащихся
мая	бег 30 метров, прыжки в длину, поднимание туловища в положении.	учёт двигательных возможностей и подготовленности учащихся

Содержание предмета

Легкая атлетика: ходьба с изменением длины шага, с сменой направления; чередование ходьбы и бега; ходьба в различном темпе, ходьба с контролем и без контроля зрения; оздоровительная и ознакомление с спортивной ходьбой. Бег 3 минуты, бег с чередованием ходьбы до 100 метров, челночный бег, эстафетный бег, бег с высокого и низкого старта, игровые упражнения с изменением стартового положения; прыжки с ноги на ногу, прыжки в длину, в высоту; метание малого мяча, Броски набивного мяча из- за головы; Броски мяча на дальность.

Гимнастика: упражнения на месте и в движении, дыхательные упражнения. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, комплексы

упражнений с гимнастическими палками, малыми большими обручами, большими и малыми мячами. Упражнения со скакалками, перекаты, лазания по гимнастической стенке. Пролезания через обручи, висы. Упражнения на гимнастической скамейке.

Лыжный спорт: принятие позы «лыжника», построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах, выполнение команд равняйся, вольно, смирно; повороты на месте «переступанием вокруг пяток», ходьба на месте с подниманием носков лыж, шагом по учебной лыжне, ходьба приставным шагом; подъем ступающим шагом, спуск с горки, передвижение до 800 метров; ходьба скользящим шагом; игровые упражнения «Лыжники».

Подвижные игры – сюда входят Корректирующие подвижные игры на развитие памяти, внимания и общей координации движений «Азбука движений», «Повтори за мной» «Запрещённое движение»; Подвижные игры-соревнования: «Биатлон», «Снайпер», «До флажка», «Кто дальше бросит», «Точный прыжок», Подвижные игры с бегом: «Ловишки в кругу», «Третий лишний», «Эстафета»; Корректирующие подвижные игры на развитие точности движений: «Городки», «Боулинг», «Бильбоке», «Сделай фигуру», «Мини гольф»; Народные игры: «Подвижная игра с элементами лапты», «Забегало», «Я на бочке сижу» (игра с бегом и художественным словом); Корректирующие подвижные игры на развитие временной дифференцировки и точности движений в парах: «Подвижная игра с элементами большого тенниса», «Бадминтон», «Жонглёры»; Игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей мяча: «Не дай мяч водящему», «Охотники и утки», «Вышибало», «Картошка»; Игры с элементами «Пионербола» (через сетку), «Мяч капитану» «Баскетбола», «Точно в цель» «Футбола» «Ловкий мяч».

Критерии оценки обучающихся:

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оценивается по 5 бальной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учёт осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физической подготовленности и здоровья.

Текущий учёт – это учёт показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнение программы, а также учёт данных врачебного контроля и выполнение учебных нормативов.

Итоговая оценка- за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Учитель имеет право, как повышать, так и понижать нормативы, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, учитывать его отношение к предмету, соблюдение норм ЗОЖ.

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате освоения обязательного минимума содержания предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Обучающиеся должны знать:

- Название снарядов и гимнастических элементов;
- О способах и особенностях движений, о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида на уроках физкультуры.
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

- Организовать закаливающие процедуры по индивидуальным планам.
- Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Календарно - тематическое планирование

9 Г, Д классов

№ п/п	Изучаемый материал, тема учебного материала	Оборудование, инвентарь, место проведения урока.	Кол-во часов	Дата (пн.- вт.)
1	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Спортивный зал.	1	5.09
2	Закрепление ранее пройденных строевых приёмов. Расчёт по порядку. Мониторинг физической подготовленности	Спортивный зал	2	6.09 12.09
3	Расчёт по порядку, на первый второй, повороты; перестроение в круг; перестроение на эстафеты; «Игровые упражнения в подгруппах»	Спортивный зал	1	13.09
4	Ходьба с изменением длины шага, с сменой направления; Чередование ходьбы и бега; Оздоровительная и спортивная ходьба	Спортивный зал	2	19.09 20.09

5	Эстафеты с бегом с высокого и низкого старта (парами); Игровые упражнения с изменением стартового положения (стоя, сидя, лежа); Челночный бег	Спортивный зал	2	26.09 27.09
6	Прыжки в длину с места; Игровые упражнения с изменением обозначенного места, «Измерь прыжком»	Флажки, кегли, мяч, обруч. Спортивная площадка	2	3.10 4.10
7	Перешагивание через препятствие разной высоты. Прыжки в высоту (Способом согнув ноги)	Спортивный зал	1	10.10
8	Броски набивного мяча из-за головы; Броски мяча на дальность; Игровые упражнения с изменением способа броска; «Сильный бросок»	Спортивный зал	2	11.10 17.10
9	Броски малого мяча от плеча и в цель; Перебрасывания малого мяча в парах;	Кегли, мяч, малый мяч, Спортивная площадка	2	18.10 24.10
10	Техника безопасности на уроках гимнастики	Спортивный зал	1	25.10
11	Выполнение основных движений и корригирующие упражнения с обручем. Игровые упражнения в парах	Спортивный зал	3-2	7.11 8.11 14.11
12	Контроль общей физической подготовленности	Спортивный зал	2	15.11 21.11
13	Выполнение основных движений и корригирующие упражнения с гимнастической палкой.	Спортивный зал.	2	22.11 28.11
14	Ходьба по наклонной гимнастической скамье. Упражнения на осанку; Игровые упражнения «По канату»	Спортивный зал.	2	29.11 5.12

15	Сочетание переползание по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Повторение - подлезание в обруч, лазание по гимнастической скамье на животе.	Спортивный зал.	1	6.12
16	Выполнение основных движений и корригирующие упражнения с скакалкой.	Спортивный зал.	2	12.12 13.12
17	Выполнение основных движений - перекуты через сторону на матах	Спортивный зал.	2	19.12 20.12
18	Выполнение основных движений и корригирующие упражнения с мячом. «Школа мяча»	Спортивный зал.	2	26.12 27.12
19	Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое. Игровые упражнения в парах и тройках.	Спортивный зал.	2	9.01 10.01
20	Ритмические упражнения. Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе при ходьбе, беге и подскоках. Подводящие игровые упражнения с лыжами.(«Лыжники»)	Спортивный зал.	2	16.01 17.01
21	Упражнение для формирования правильной осанки. Принятие правильной осанки по инструкции учителя. Подводящие игровые упражнения с лыжами(«Лыжники»)	Спортивный зал.	2	23.01 24.01
22	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах, выполнение команд равняйся, вольно. Принятие правильного исходного положения. Ходьба на месте с подниманием носков лыж- Подводящие игровые упражнения с лыжами	Лыжи. Спортивная площадка.	3	30.01 31.01 6.02

23	Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба по учебной лыжне. Ходьба ступающим шагом.	Лыжи. Спортивная площадка	3	7.02 13.02 14.02
24	Ходьба приставным шагом. Повороты на месте «переступанием вокруг пяток». Ходьба ступающим шагом.	Лыжи. Спортивная площадка	3	20.02 21.02 27.02
25	Повороты на месте «переступанием вокруг пяток». Ходьба скользящим шагом.	Лыжи. Спортивная площадка	3	28.02 6.03 7.03
26	Ходьба ступающим шагом. подъем ступающим шагом, спуск с горки. Ходьба скользящим шагом.	Лыжи. Спортивная площадка.	2- 3	13.03 14.03
27	Основы знаний. Техника безопасности при занятиях подвижными играми Корректирующие подвижные игры на развитие памяти, внимания и общей координации движений «Азбука движений», «Повтори за мной», «Запрещённое движение».	Спортивная площадка.	2	20.03 21.03
28	Подвижные игры- состязания: «Биатлон», «Снайпер», «До флажка», «Кто дальше бросит», «Точный прыжок»	Спортивная площадка.	2	3.04 4.04
29	Подвижные игры с бегом и бросанием и ловлей мяча: «Ловишки в кругу», «Третий лишний», «Эстафета», «Охотники и утки», «Вышибало»	Спортивная площадка.	2	10.04 11.04
30	Корректирующие подвижные игры на развитие точности движений: «Городки», «Боулинг», «Бильбоке», «Сделай фигуру», «Мини гольф»	Спортивная площадка.	2	17.04 18.04

31	Народные игры: «Подвижная игра с элементами лапты», «Забегало» (игра с прыжками через раскачивающуюся или вращающуюся веревку), «Я на бочке сижу» (игра с бегом и художественным словом»	Спортивная площадка.	2	24.04 25.04
32	Корригирующие подвижные игры на развитие временной дифференцировки и точности движений в парах: «Подвижная игра с элементами большого тенниса», «Бадминтон», «Жонглёры»(с малыми мячами, обручами, кольцами)	Спортивный зал.	2	2.05 15.05
34	Игры с элементами «Пионербола» (через сетку): «Мяч капитану», «Картошка»; «Баскетбола»: «Точно в цель» «Футбола»: «Ловкий мяч». Тестирование общей физической. подготовленности	Спортивная площадка	3	16.05 22.05 23.05

Информационно - методическое обеспечение:

1. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Педагогическое общество России, 2005 г.
 2. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г.
 3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. АCADEMIA, 2002 г.
 4. Обучение ребенка с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И.М.Бгажноковой. – М.: Гуманитар. изд. Центр Владос, 2010 г.
 5. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. Под. Ред. Л.В. Шапковой. – С-П.: «Детство-Пресс», 2005 г.
 6. Программы специальных (коррекционных) образ. учреждений. VIII вида: 1 – 4 классы. М.: Просвещение, 1999 г.
 7. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. М., 1994 г.
- Трудности развития у детей: виды, характеристика, коррекционные подходы. Учебное пособие. Иркутск, 2001 г.

