

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Иркутского районного муниципального образования  
МОУ ИРМО «Малоголоустненская СОШ»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

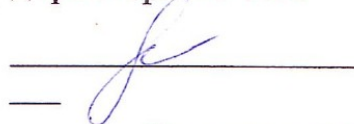
  
\_\_\_\_\_

Эрленбуш Н.Ю.

Протокол от «29»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель  
директора по УВР

  
\_\_\_\_\_

Кириленко Т.А.  
Приказ 1/24 от «01»  
сентября 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

  
\_\_\_\_\_

Панкрашин В.В.

Приказ 1/05 от «01»  
августа 2023 г.

**Рабочая программа общего образования**

**обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**«Физическая культура»**

**(для 9 класса )**

Составил(а) программу:

Вещева Е.Г

учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с перечисленными ниже нормативно правовыми документами. 1.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования/ М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2011 г  
Образовательной программы образовательного учреждения на 2023-2024 учебный год  
Программа развития МОУ ИРМО «Малоголоустненская СОШ» . На основе Программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида 5 – 9 классы под редакцией И.М.Бгажнокова, М.,Владос, 2010г.

Изучение физической культуры направлено на достижение, целей: – формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью,

целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств

физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся специальной (коррекционной) школы ориентируется на решение следующих задач: - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта; - освоение знаний о физической культуре

и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; -

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика курса (специфика курса).

Данная рабочая программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов коррекционной

школы VIII вида является продолжением программы начальных классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд по окончании школы. Данная рабочая программа является составительской. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на

основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушением интеллекта 11 – 18 лет, призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических

и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала

обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития

и совершенствования его психосоматической природы. Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической

культуры личности. Программа ориентирует на последовательное решение основных задач

физического воспитания: - укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся; - развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; - приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений; - формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении; - усвоение речевого материала,

используемого учителем на уроке. Учебный предмет "Физическая культура" является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура».

Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся,

как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях. Овладение знаниями,

умениями и навыками неразрывно связано с развитием умственных способностей.

Поэтому

задача развития их считается одной из важнейших и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность. Поэтому на уроках должны развиваться двигательные качества, сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

Место курса в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение физической культуры 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

Ценностные ориентиры содержания курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в

бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и

самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в

единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через

сострадание и милосердие как проявление высшей

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и

поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир,

сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Формы организации учебного процесса.

Формы урока: а) урок изучения нового материала; б) урок закрепления изученного материала;

г) комбинированный урок; е) вводный урок.

Технологии образования: а) индивидуальная работа с учащимся; б) здоровьесберегающие технологии; в) лично-ориентированные технологии обучения;

Методы обучения:

а) словесный

б) наглядный

в) практический

Формы контроля

а) тест

б) контрольное выполнение упражнений,

в) опрос.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся. На занятиях обратить внимание на заключение врача о физической нагрузке и возможностях учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся

проверочные (контрольные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с

места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае. Особый подход

в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с признаками различных заболеваний.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые

результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую

функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету

«Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из

принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно

Метапредметными, предметными и личностными результатами. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Личностные, метапредметные, предметные результаты

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение

социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:
  - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
  - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
  - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

Основные требования к уровню подготовки учащихся.  
Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.  
Учащиеся, оканчивающие курс обучения должны:

Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса.

Обучающиеся должны знать: - что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. - как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; - виды лыжного спорта; - влияние занятий волейболом, баскетболом на трудовую подготовку; - что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол.

Обучающиеся должны уметь: - выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. - пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка; - выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол; - выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой; - уметь судить соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу.

Календарно-тематический план для 9 класса

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Дата	Коррекция
-------	------	---------------------	------	-----------

1	Легкая атлетика 14ч	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
2		Спринтерский бег	1		
3		Низкий старт и стартовое ускорение 30м	1		
4		Подтягивание	1		
5		Бег в равномерном темпе до 20 мин	1		
6		Бег с повышенной скоростью от 400 до 800 м	1		
7		Бег в гору с горы	1		
8		Челночный бег 6 по 10 м. Разновидности бега.	1		
9		Кроссовая подготовка.	1		
10		Бег на 2000 м (ю).и 1500м (д)	1		
11		Прыжки в длину с места.	1		
12		Прыжки через препятствие	1		
13		Метание мяча в цель	1		
14		Метание мяча на дальность	1		
15	Баскетбол 14ч	Техника безопасности.	1		
16		Остановка прыжком и в два шага. Повороты.	1		
17		Ведение мяча.	1		
18		Броски мяча	1		
19		Ловля и передача мяча	1		
20		Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		
21		Броски мяча со штрафной линий	1		
22		Броски мяча одной и двумя руками	1		
23		Бросок в движении после ловли мяча	1		
24		Вырывание и выбивание мяча на месте	1		
25		Выбивание мяча при ведении	1		
26		Тактическая подготовка.	1		
27		Учебная, двухсторонняя игра.	1		
28		Учебная, двухсторонняя игра.	1		
29	Гимнастика 14ч	Строевые упражнения. Техника безопасности на занятиях гимнастикой	1		
30		Акробатика длинный кувырок вперед с трех шагов	1		



31		Висы и упоры.	1		
32		Висы и упоры.	1		
33		Акробатика кувырок в стойку на руках с помощью	1		
34		Акробатика поворот в сторону с разбега	1		
35		Опорные прыжки.	1		
36		Опорные прыжки.	1		
37		Лазание по канату	1		
38		Лазание по канату на скорость	1		
39		Силовые упражнения с собственным весом.	1		
40		Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1		
41		Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1		
42		Приседание на количество раз за 30 сек	1		
43	Лыжная подготовка 11ч	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции  1000 м	1		
44		Переход с попеременных, на одновременные хода	1		
45		Переход с попеременных, на одновременные хода	1		
46		Одновременный безшажный ход.	1		
47		Прохождение дистанции 2000 м	1		
48		Торможение способом «плуг».	1		
49		Повторение техники лыжных ходов.	1		
50		Прохождение дистанции до 4-5 км средним темпом.	1		
51		Бег 2 км на результат.	1		
52		Бег 3 км на результат.	1		
53		Эстафеты	1		
54	Волейбол 10ч	Специальные подготовительные упражнения.	1		
55		Прием мяча двумя руками снизу и сверху.	1		
56		Нижняя прямая и нижняя боковая подачи.	1		

57		Верхняя – прямая подача.			
58		Основы тактики игры в защите и нападении. Учебные игры по упрощенным правилам.	1		
59		Передача мяча над собой	1		
60		Игра в защите	1		
61		Игра в нападении через зону 3	1		
62		Овладение техникой защитных действий	1		
63		Основы тактики игры в защите и нападении. Учебные игры по упрощенным правилам.	1		
64	Баскетбол 15ч	Совершенствование технических приемов изученных в первой четверти	1		
65		Учебные игры. Совершенствование тактических действий.	1		
66		Бросок в движении после ловли мяча	1		
67		Бросок в движении одной рукой от плеча	1		
68		Вырывание и выбивание мяча	1		
69		Перехват мяча	1		
70		Комбинации из освоенных элементов	1		
71		Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение	1		
72		Ловля, передача, ведение, бросок	1		
73		Тактика свободного нападения	1		
74		Позиционное нападение(5:0)	1		
75		Нападение быстрым прорывом(2:1)	1		
76		Учебная игра по правилам мини-баскетбола	1		
77		Игра и игровые задания	1		
78		Игра и игровые задания	1		
79	Легкая атлетика.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1		
80		Бег на 20 м.	1		
81		Бег на 30м	1		
82		Челночный бег 3 по 10 м.	1		
83		Прыжки в длину с разбега.	1		
84		Бег(15-30м) из различных исходных положений	1		

85		Прыжки в длину с места	1		
86		Прыжки в высоту с разбега.	1		
87		Прыжки в высоту с разбега.	1		
88		Прыжки в высоту с разбега.	1		
89		Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1		
90		Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1		
91		Бег 60 м	1		
92		Бег 100м	1		
93		Бег 2000 м (д).3000м (ю)	1		
94		Челночный бег 6 по 10 м.	1		
95		Кроссовая подготовка	1		
96		Кроссовая подготовка	1		
97		Кроссовая подготовка	1		
98		Кроссовая подготовка	1		
99		Метание мяча в цель	1		
100		Метание мяча на дальность	1		
101		Силовые упражнения	1		
102		Бег с преодолением препятствий	1		
	Итого:		102		