

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа по физической культуре для 9 класса (коррекция 8 вид) составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по утверждении приказом Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089;

2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897;

3. Закон «Об образовании в Российской Федерации»;

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 учащихся 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.

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

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной ) школы 8 вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода к каждому учащемуся при обучении.

Конкретными учебными и коррекционными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

**∙** укрепление здоровья и закаливание организма, формирование 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.

Место учебного предмета, курса в учебном плане

В Федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа.

Программа по физкультуре для 5-9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная (конькобежная) подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства территорий России. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах в соответствии с климатическими особенностями региона, этнонациональными и культурными традициями. Такие изменения могут коснуться раздела «Лыжная подготовка» (для южных регионов) и содержание игр: хоккей на полу, настольный тенис.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать 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.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

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 должны осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости. Гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы 8 вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до -15 градусах, при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье. Учитывалось, что ученики 5-9 классов находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно принимать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в развитии детей и подростков достаточно широкий.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класс 8 вид)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | 75 |
| 1.1 | Основы занятий о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.5 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | 21 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 6 |
|  | Итого | 102 |

**Календарно - тематическое планирование уроков**

Плановых контрольных работ \_\_\_\_, зачетов \_\_\_\_\_, тестов \_\_\_\_, л.р. \_\_\_\_ и др.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пункта (§) | Кол-во часов | № урока | Наименование разделов и тем урока | Виды учебной деятельности | Дата проведения | | Материально техническое обеспечение |
| по плану | факти-ческий |
|  | 12 |  | Лёгкая атлетика | |  |  |  |
|  |  | 1 | Тесты | Знать правила ТБ , правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, Бегать с низкого старта, выполнять основные движения в прыжках, метать различные предметы и мячи на дальность, бегать в равномерном темпе, играть в подвижные игры, прыгать со скакалкой, бегать с максимальной скоростью до 60 м. | 1- я н. сент. |  |  |
|  |  | 2 | Бег по повороту | 1- я н. сент. |  |  |
|  |  | 3 | Бег 60 м. Бег 1000 м. | 1- я н. сент. |  |  |
|  |  | 4 | Передача эстафеты | 2- я н. сент. |  | Палочки |
|  |  | 5 | Круговая тренировка | 2- я н. сент. |  |  |
|  |  | 6 | Бег 200 м.- д. Бег 300 м.- м. | 2- я н. сент. |  |  |
|  |  | 7 | Полоса препятствий | 3- я н. сент. |  |  |
|  |  | 8 | Прыжок в длину («согнув ноги») | 3- я н. сент. |  |  |
|  |  | 9 | Бег 500 м. на результат | 3- я н. сент. |  |  |
|  |  | 10 | Бег 60 м.  Кросс 1000 м. | 4- я н. сент. |  |  |
|  |  | 11 | Метание мяча на дальность в цель | 4- я н. сент. |  |  |
|  |  | 12 | Бег 60 м. Бег 2000 м. | 4- я н. сент. |  |  |
|  | 12 |  | баскетбол | |  |  |  |
|  |  | 13 | Ведение мяча. Бросок в кольцо | Играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия в игре, водить мяч, делать различные передачи, бросать в кольцо, убегать в быстрый прорыв, выполнять штрафной бросок. | 1-я н. окт. |  | Мячи |
|  |  | 14 | Ведение мяча правой и левой рукой | 1-я н. окт. |  | Мячи |
|  |  | 15 | Бросок в кольцо в прыжке | 1-я н. окт. |  | Мячи |
|  |  | 16 | Действие 2-х нападающих против 1-го защитника | 2- я н. окт. |  | Мячи |
|  |  | 17 | Ведение мяча. Бросок в кольцо | 2-я н. окт. |  | Мячи |
|  |  | 18 | Передача мяча в движении | 2-я н. окт. |  | Мячи |
|  |  | 19 | Штрафной бросок | 3- я н. окт. |  | Мячи |
|  |  | 20 | Бросок в кольцо. Передача | 3- я н. окт. |  | Мячи |
|  |  | 21 | Штрафной бросок Учебная игра | 3- я н. окт. |  | Мячи |
|  |  | 22 | Броски по кольцу после ведения | 4- я н. окт. |  | Мячи |
|  |  | 23 | Быстрый прорыв | 4- я н. окт. |  | Мячи |
|  |  | 24 | Броски по кольцу после передачи | 4- я н. окт. |  | Мячи |
|  | 9 |  | Гимнастика с элементами акробатики | |  |  |  |
|  |  | 25 | Длинный кувырок | Выполнять комбинацию из разученных элементов, Строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, выполнять кувырки, стойку на лопатках, лазать по канату, прыгать со скакалкой, комбинация на перекладине | 5- я н. окт |  | Маты |
|  |  | 26 | Лазание по канату | 2- я н. нояб. |  | Маты |
|  |  | 27 | Опорный прыжок через козла в длину (согнув ноги) | 2- я н. нояб. |  | Маты |
|  |  | 28 | Стойка на голове и руках. Равновесие на одной | 2- я н. нояб |  | Маты |
|  |  | 29 | Соединение из 3-4 элементов | 3- я н. нояб.. |  | Маты |
|  |  | 30 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках | 3- я н. нояб. |  | Маты |
|  |  | 31 | Опорный прыжок через коня боком | 3- я н. нояб. |  | Маты |
|  |  | 32 | Полоса препятствий | 4- я н. нояб. |  | Маты, конь, козёл |
|  |  | 33 | Соединение из 3-4 элементов | 4- я н. нояб. |  | Маты |
|  | 15 |  | волейбол | |  |  |  |
|  |  | 34 | Передача мяча сверху и снизу | Играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы, выполнять передачу сверху, нижнюю прямую подачу, прием снизу, нападающий удар, верхняя прямая подача. | 4- я н. нояб. |  | Мячи |
|  |  | 35 | Приём мяча сверху через сетку | 5- я н. нояб. |  | Мячи |
|  |  | 36 | Верхняя передача мяча | 5- я н. нояб. |  | Мячи |
|  |  | 37 | Передача мяча сверху | 1- я н. дек. |  | Мячи |
|  |  | 38 | Игра по упрощенным правилам | 1- я н. дек. |  | Мячи |
|  |  | 39 | Приём мяча снизу | 1- я н. дек. |  | Мячи |
|  |  | 40 | Приём мяча сверху через сетку | 2- я н. дек. |  | Мячи |
|  |  | 41 | Нижняя прямая подача Приём мяча снизу | 2- я н. дек. |  | Мячи |
|  |  | 42 | Приём мяча снизу после подачи | 2- я н. дек. |  | Мячи |
|  |  | 43 | Верхняя прямая подача | 3-я н. дек. |  | Мячи |
|  |  | 44 | Верхняя прямая подача. Учебная игра | 3- я н. дек. |  | Мячи |
|  |  | 45 | Передача мяча в парах | 3- я н. дек. |  | Мячи |
|  |  | 46 | Передача мячасверху Приём мяча снизу | 4- я н. дек. |  | Мячи |
|  |  | 47 | Первая передача в зону 3 | 4- я н. дек |  | Мячи |
|  |  | 48 | Учебная игра | 4- я н. дек |  | Мячи |
|  | 24 |  | Лыжная подготовка | |  |  |  |
|  |  | 4950 | Попеременный двухшажный ход | Бегать в равномерном темпе, передвигаться на лыжах различными ходами, тормозить плугом, спуск со склона, переходить с одного хода на другой ход. бегать на время 1 км, 2 км, 3 км. И без учёта времени 5 км. | 2- я н. янв. |  |  |
|  |  | 51 | Попеременный двухшажный ход | 2- я н. янв. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 5253 | Одновременный двухшажный ход | 3- я н. янв. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 54 | Одновременный двухшажный ход | 3- я н. янв. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 5556 | Переход с одного хода на другой | 4- я н. янв. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 57 | Спуск со склона | 4- я н. янв. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 5859 | Одновременный одношажный ход | 1- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 60 | Одновременный одношажный ход | 1- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 6162 | Одновременный бесшажный ход | 2- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 63 | Одновременный бесшажный ход | 2- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 6465 | Попеременный четырёхшажный ход | 3- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 66 | Гонка на 3 км.- д. и 5 км.- м. | 3- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 6768 | Преодоление контруклонов - техника | 4- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 69 | Торможение плугом | 4- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 7071 | Гонка на 2 км.- д. и 3 км.- м. | 1- я н. мар |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 72 | Гонка на 1 км.- д. и 2 км.- м. | 1- я н. мар |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  | 3 |  | волейбол | |  |  |  |
|  |  | 7374 | Сочетание приёмов и перемещений | Играть в волейбол по правилам, | 1- я н. мар |  | Мячи |
|  |  | 75 | Передача мяча в парах | 2- я н. мар |  | Мячи |
|  | 9 |  | баскетбол | |  |  |  |
|  |  | 7677 | Штрафной бросок Учебная игра | Играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия в игре, водить мяч, делать различные передачи, бросать в кольцо, убегать в быстрый прорыв, выполнять штрафной бросок. | 2- я н. мар |  | Мячи |
|  |  | 78 | Передачи впарах в движении с последующим броском по кольцу | 3- я н. мар |  | Мячи |
|  |  | 79 | Бросок по кольцу в прыжке | 3- я н. мар |  | Мячи |
|  |  | 80 | Ведение мяча. Бросок в кольцо | 1- я н. апр. |  | Мячи |
|  |  | 81 | Передача мяча в движении | 1-я н. апр. |  | Мячи |
|  |  | 82 | Штрафной бросок | 2- я н. апр. |  | Мячи |
|  |  | 83 | Бросок в кольцо. Передача | 2- я н. апр. |  | Мячи |
|  |  | 84 | Броски по кольцу с разных точек | 2- я н. апр. |  | Мячи |
|  | 9 |  | Гимнастика с элементами акробатики | |  |  |  |
|  |  | 85 | Длинный кувырок | Выполнять комбинацию из разученных элементов, Строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, выполнять кувырки, стойку на лопатках, лазать по канату, прыгать со скакалкой, комбинация на перекладине | 2- я н. апр. |  | Маты |
|  |  | 86 | Лазание по канату | 2- я н. апр. |  | Маты, канат |
|  |  | 87 | Опорный прыжок через козла в длину (согнув ноги) | 2- я н. апр. |  | Маты, козёл |
|  |  | 88 | Стойка на голове и руках. Равновесие на одной | 4- я н. апр |  | Маты |
|  |  | 89 | Соединение из 3-4 элементов | 4- я н. апр |  | Маты |
|  |  | 90 | Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь | 4- я н. апр |  | Маты, козёл |
|  |  | 91 | Лазание по канату | 1- я н. мая. |  | Маты, канат |
|  |  | 92 | Полоса препятствий | 1- я н. мая |  | Маты |
|  |  | 93 | Соединение из 3-4 элементов | 1- я н. мая |  | Маты |
|  | 9 |  | л/атлетика | |  |  |  |
|  |  | 94 | Бег 60 м. | Бегать с низкого старта, выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму, метать различные предметы и мячи на дальность, бегать в равномерном темпе, играть в подвижные игры, прыгать со скакалкой, бегать с максимальной скоростью до 60 м | 2- я н. мая. |  |  |
|  |  | 95 | Прыжки в длину с разбега | 2- я н. мая. |  |  |
|  |  | 96 | Кросс 1000 м. | 2- я н. мая. |  |  |
|  |  | 97 | Метание гранаты | 3- я н. мая. |  |  |
|  |  | 98 | Прыжок в высоту | 3- я н. мая. |  | Мячи |
|  |  | 99 | Круговая тренировка | 3- я н. мая. |  | Мячи |
|  |  | 100 | Бег 2000 м. Переменный бег | 4-я н. мая. |  |  |
|  |  | 101 | Круговая тренировка | 4-я н. мая. |  |  |
|  |  | 102 | Тесты | 4-я н. мая. |  |  |
|  |  | 3 | Резерв |  |  |  |  |

1. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**
   1. **Естественные основы.**

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

* 1. **Социально-психологические основы**

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

* 1. **Культурно-исторические основы.**

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

* 1. **Приемы закаливания.**

*9 класс*. Пользование баней.

* 1. **Подвижные игры.**

**Волейбол.**

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол.**

*5-9 классы*. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

* 1. **Гимнастика с элементами акробатики**.

*8-9 классы*. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

* 1. **Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

* 1. **Лыжная подготовка.**

*5-9 классы*. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1. Демонстрировать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | - | 18 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин | 8,5 | 10,2 |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Материально-техническое обеспечение**

**Библиотечный фонд:**

Стандарт начального общего образования по физической культуре;

Примерные программы по учебному предмету «Физическая культура (5-9 классы);

Рабочие программы по физической культуре;

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

Методические издания по физической культуре для учителей.

**Демонстрационный материал:**

Плакаты методические;

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

**Оборудование:**

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, скамейка гимнастическая, перекладина гимнастическая, палки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, канат, мячи набивные, мячи малые ( теннисные, резиновые), мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные), планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, рулетка измерительная, щиты с баскетбольными кольцами, стойки волейбольные, сетка волейбольная, палочки эстафетные, футбольные ворота, аптечка медицинская.