

Рассмотрена на заседании МО
учителей Кечевской школы – интерната
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

Составлена на основе рекомендованной
программы по физической культуре
специальных (коррекционных)
общеобразовательных учреждений VIII
вида В.В. Воронковой

Принята на педагогическом совете № 1
школы – интерната от 30.08.2023 г.

Утверждена
Приказ № 106 от 30.08.2023 г.
Директор школы:/С.В.Бектышев/



**Рабочая программа
по физической культуре в 9 классе
ГКОУ УР «Кечевская школа – интернат»**

Составитель:
учитель физической культуры Софронов М.Л.

Среднее Кечево 2023г.

Пояснительная записка

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

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

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушением интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребёнка, с учётом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся на уроке должны проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях.

В зависимости от условий работы учитель может подобрать упражнения, игры, которые могли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в специальных коррекционных школах определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 60 м, прыжки в длину с разбега, метание мяча, кросс – два раза в год. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учётом климатических условий, региональной специфики.

По причине отсутствия условий для проведения занятий сокращены часы в разделе «Гимнастика» и «Подвижные игры». За счёт этих часов увеличены часы по разделам «Лёгкая атлетика» и «Лыжная подготовка».

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема урока.	Дата	Основные термины и понятия	ЗУН
	Подвижные и спортивные игры			<i>Уметь:</i> выполнять все виды подач; выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающий удар.
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.			
2.	Приём мяча снизу у сетки.		Подача мяча	
3.	Отбивание мяча снизу двумя руками у сетки.			
4.	Верхняя прямая подача.			
5.	Прямой нападающий удар через сетку.			
	Лёгкая атлетика			<i>Уметь:</i> самостоятельно провести л/атлетическую разминку перед соревнованиями; пройти в быстром темпе 5 км; пробежать в медленном темпе 12-15 мин.; прыгать в длину с полного разбега; метать мяч с полного разбега.
6.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.			
7.	Прыжок в длину с полного разбега.			
8.	Совершенствование всех фаз прыжка.		Фаза	
9.	Бег на скорость 100 м.			
10.	Метание мяча с разбега на дальность			
11.	Бег на средние дистанции.			
12.	Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.			
13.	Равномерный бег.			
14.	Пеший переход по пересечённой местности от 3 до 4 км.	+		
15.	Выполнение контрольных нормативов			
16.	Эстафета с бегом.			<i>Уметь:</i> попадать в цель.
17.	Эстафета с метанием в цель на дальность.			
	Гимнастика			
18.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.			
19.	Выполнение строевых команд.			
20.	ОРУ и корригирующие упражнения без предметов.			
21.	Упражнения с предметами.			
22.	Упражнения на гимнастической стенке.			
23.	Акробатические упражнения.			
24.	Совершенствование прыжка через козла.			
	Лыжная подготовка			
25.	Виды лыжного спорта.			

	Передвижение по учебной лыжне.			<p><i>Знать:</i> виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.</p> <p><i>Уметь:</i> пройти в быстром темпе 200-300 м (дев.), 400-500 м (юн.)</p> <p><i>Уметь:</i> проходить дистанцию 2 км на время; выполнять поворот на параллельных лыжах.</p>	
26.	Совершенствование техники изученных ходов.				
27.	Поворот на месте махом назад.				
28.	Равномерное передвижение по учебной лыжне.				
29.	Игры на лыжах.				
30.	Спуски в низкой, средней и высокой стойке.				
31.	Совершенствование техники подъёма в гору.				
32.	Катание с горки.				
33.	Совершенствование поворотов на месте.		комбинированное		
34.	Преодоление бугров и впадин.				
35.	Равномерное передвижение по учебной лыжне.				
36.	Поворот на параллельных лыжах при спуске.				
37.	Игры на лыжах.				
38.	Катание с горки.				
39.	Прохождение на скорость отрезка 100 м 4-5 раз за урок.				
40.	Совершенствование техники изученных ходов.				
41.	Совершенствование техники торможений.				
42.	Прохождение по среднепересечённой местности.				
43.	Совершенствование техники правильного падения.				
44.	Катание с горки.				
45.	Передвижение по учебной лыжне.				
46.	Выполнение контрольных нормативов.				
	Гимнастика				
47.	Акробатические упражнения.				<p><i>Знать:</i> что такое строй</p> <p><i>Уметь:</i> 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.</p>
48.	Упражнения на равновесие.				
49.	Переноска груза и передача предметов.		Фигурная маршировка		
50.	Игры с элементами ОРУ.				
51.	Весёлые старты.				
52.	Игры на внимание.				
53.	Строевые упражнения.				
54.	Выполнение команд ученика.				
	Лёгкая атлетика				
55.	Разновидности ходьбы.				
56.	Эстафетный бег с этапами до 100 м.		Нападающий удар		

57.	Специальные прыжковые упражнения.			
58.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.			
59.	Совершенствование всех фаз прыжка.			
60.	Тройной прыжок с небольшого разбега.			
61.	Метание различных предметов.			
62.	Метание мяча из различных положений.			
63.	Метание мяча с разбега			
64.	Выполнение контрольных нормативов.			
	Игры			
65.	Нападающий удар.		Нападающий удар	
66.	Прыжок вверх с места, с шага, с трёх шагов.			
67.	Учебная игра.			
68.	Учебная игра.			