

Ростовская область Заветинский район х. Савдя

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Савдянская средняя общеобразовательная школа
имени И.Т.Таранова.

«Утверждаю»

Директор МБОУ Савдянской СОШ

им. И. Т.Таранова

Приказ от 30.08.2023г. №150

Славгородская Ю.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По адаптивной физической культуре

ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ УЧЕНИКА 9 КЛАССА ДАШКЕВИЧ АЛЕКСАНДРА.

Уровень общего образования(класс) основное общее 9класс

Количество часов: 101 час

Учитель: Пасько Светлана Петровна

Раздел1 «Пояснительная записка»

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Федеральной адаптированной основной образовательной программы для детей с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость, вариант2) МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т.Таранова.
2. Индивидуального учебного плана(вариант 2) МБОУ Савдянской СОШ им.И.Т.Таранова на 2023-2024уч.год.
- 3.Положения о рабочей программе МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных 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 учащихся 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.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

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.

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 учащихся 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 учащихся 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 врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

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 и закаливание организма, формирование правильной 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.

.В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры.

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

9 класса находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий. В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников рекомендуется использовать паспорт здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

Необходимо сказать и о том, что учитель должен использовать в своей работе современные педагогические технологии, они помогут разнообразить как уроки, так и внеклассную работу, сделают занятия по физической культуре притягательными для детей.

Программа учебного предмета «физическая культура» рассчитана на 3 часа в неделю (102ч за год) в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. на 2023-2024 учебный год, с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2023-2024 учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2023-2024 учебный год, фактическое количество часов за год составляет 101ч.

. С учетом климатических условий и материально технической базы часы разделов «Лыжная и конькобежная подготовка» распределяются в разделы «Кроссовая подготовка» и «Игры».

Раздел 2. «Содержание учебного предмета физическая культура».

Класс	Всего часов	Знания о физической культуре	Гимнастика	Легкая атлетика	Игры	Кроссовая подготовка	
9	101	В процессе уроков	18	26	45	12	

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; —самостоятельное выполнение упражнений;

—занятия в тренирующем режиме;

—развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр. Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Наблюдается динамика развития.

Знания о адаптивной физической культуре

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелазание; упражнения на равновесие; опорный прыжок;

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал: Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Кроссовая подготовка. Теоретические сведения. Сведения о кроссовой подготовке. Кросс - как средство закаливания организма.

Практический материал. Бег по пересеченной местности с преодолением не больших препятствий. Сочетание бега и ходьбы. Бег в среднем и медленном темпе.

Подвижные игры. Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Содержание предмета «Адаптивная физическая культура» по классам

9 класс

1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (в процессе урока)

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами (ПУПАВ «Личность и индивидуальность», «Права личности и уважение прав других», «Общение», «Построение отношений с близкими людьми», «Как отказаться от предложенных наркотиков», «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления»

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных

комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ГИМНАСТИКА

«Теоретические сведения»

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

«Практический материал»

Построения и перестроения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения на осанку. Из положения, лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

Дыхательные упражнения.

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (в беге на средние дистанции).

Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ, НА СНАРЯДАХ

С гимнастическими палками. Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастической палкой. **С набивными мячами** (вес 2-3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

Упражнения на гимнастической стенке. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки). Для мальчиков: кувырок вперед из положения, сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным - в упор присев).

Простые и смешанные висы и упоры. Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусках. Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

Лазание и перелезание. Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

Равновесие. Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения, сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок, прогнувшись ноги врозь.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. **Преодоление полосы препятствий.** Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.

Упражнения со скакалками, гантелями, штангой, мячами, на преодоления сопротивления, упражнения для рук, корпуса и ног.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Поочередные

однаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед - шаг левой ногой вперед, правая рука вниз – шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м, от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3-4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА «Теоретические сведения»

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

«Практический материал»

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба. Бег. Бег на скорость 100м; бег на 60 м - 4 раза за урок; на 100 м - 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики -1000 м; девушки - 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей).

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100- 150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики - 4 кг).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пройти в быстром темпе 5 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.

Кроссовая подготовка «Теоретические сведения» Сведения о кроссовой подготовке. Кросс - как средство закаливания организма.

«Практический материал» Бег по пересеченной местности с преодолением не больших препятствий .

Сочетание бега и ходьбы. Бег в среднем и медленном темпе.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: правила кроссовой подготовки, что кросс является средством закаливания организма

Учащиеся должны **уметь:**

распределять силы по дистанции

пробегать в медленном равномерном темпе до 15 мин;

правильно финишировать в беге на средние дистанции

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (в процессе урока)

«Теоретические сведения»

Правила игры. Правила поведения учащихся при играх, предупреждение травматизма при игре.

«Практический материал» Коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола; с элементами баскетбола; игры на снегу, льду.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

«Теоретические сведения»

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

«Практический материал»

Волейбол Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз). Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

Баскетбол . Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Учебная игра. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: что значит "тактика игры", роль судьи.

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

Футбол : Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: правила игры в футбол, некоторые правила игры.

Уметь: вести мяч с различными заданиями; выполнять удары по воротам указанными способами, использовать освоенные элементы в комбинации из: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Настольный теннис :

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: правила игры в настольный теннис.

Уметь: выполнять подачи мяча, удары по мячу.

ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) И НОРМАТИВОВ,

ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ВСЕРОССИЙСКИМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ КОМПЛЕКСОМ "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ"

(ГТО). (в процессе уроков по легкой атлетике)

Раздел3. « Календарно-тематическое планирование 9 класс»

№ урока	Тема урока	Количество часов	Вид контроля	Дата проведения
1	Легкая атлетика 13ч Значение физических упражнений для здоровья человека. Инструктаж по Т. Б. Бег Прыжок в длину.	1	Текущий	1.09
2	Бег Прыжок в длину.	1	Текущий	5.09
3	Бег Прыжок в длину.	1	Текущий	6.09
4	Бег. УФП. Прыжок в длину	1	Текущий	8.09
5	Бег. . УФП. Прыжок в длину	1	Тесты	12.09
6	Бег 60м Прыжок в длину	1	Текущий	13.09
7	Прыжок в высоту Правила соревнований по легкой атлетике Бег60м	1	Текущий	15.09

8	Прыжок в высоту. Подготовка суставов к предстоящей деятельности	1	Текущий	19.09
9	Метание мяч на дальность и в цель	1	Текущий	20.09
10	Метание мяч на дальность и в цель	1	Текущий	22.09
11	Метание мяча на дальность и в цель Подготовка к ГТО	1	Текущий	26.09
12	Метание мяча . Выполнение норм ГТО	1	Контрольные упр.	27.09
13	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	29.09
	Кроссовая подготовка			
14	Кросс - как средство закаливания организма	1	Текущий	3.10
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	4.10
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	6.10
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	10.10
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	11.10
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	13.10
	Настольный теннис-7ч			
20	Инструктаж по Т.Б. Правила игры. Удары слева, справа.	1	Текущий	17.10
21	Удары слева, справа.	1	Текущий	18.10
22	Поддачи слева, справа	1	Текущий	20.10
23	Поддачи слева, справа Тактика игры в парах	1	Текущий	24.10
24	Одиночные игры	1	Текущий	25.10
25	Одиночные игры	1	Текущий	27.10
26	Одиночные игры	1	Текущий	7.11
	Волейбол16ч			
27	Инструктаж по Т.Б.Стойка и перемещения. Передача мяча. Правила игры.	1	Текущий	8.11

28	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Передачи и прием мяча.	1	Текущий	10.11
29	Передачи и прием мяча	1	Текущий	14.11
30	Передачи и прием мяча.	1	Текущий	15.11
31	Передачи и прием мяча.	1	Текущий	17.11
32	Верхняя прямая подача	1	Текущий	21.11
33	Верхняя прямая подача	1	Текущий	22.11
34	Верхняя прямая подача	1	Контрольное упр	24.11
35	Верхняя прямая подача(с прыжка)	1	Текущий	28.11
36	Нападающий удар	1	Текущий	29.11
37	Нападающий удар	1	Текущий	1.12
38	Нападающий удар	1	Текущий	5.12
39	Нападающий удар	1	Текущий	6.12
40	Блокирование	1	Текущий	8.12
41	Блокирование	1	Текущий	12.12
42	Блокирование	1	Текущий	13.12
43	Гимнастика12ч Инструктаж по ТБ .Значение утренней гимнастики. Строевые упражнения.	1	Текущий	15.12
44	Равновесие. Строевые упражнения	1	Текущий	19.12

45	Равновесие. Строевые упражнения	1	Текущий	20.12
46	Равновесие Упражнения на дыхание	1	Текущий	22.12
47	Лазание и перелезание. Координация движений.	1	Текущий	26.12
48	.Лазание и перелезание. Координация движений.	1	Текущий	27.12
49	Лазание и перелезание	1	Текущий	29.12
50	Лазание. Упр. на расслабление мышц	1	Текущий	9.01
51	Лазание. Упр. на расслабление мышц	1	Текущий	10.01
52	Опорный прыжок.Висы. Упражнения в расслаблении мышц	1	Текущий	12.01
53	Опорный прыжок Висы	1	Текущий	16.01
54	Опорный прыжок.Висы.	1	Текущий	17.01
55	Опорный прыжок Упр на укрепление осанки	1	Текущий	19.01
56	Акробатика Упр на укрепление осанки	1	Текущий	23.01
57	Акробатика Упр на укрепление осанки	1	Текущий	24.01
58	Акробатика Упр на укрепление осанки	1	Контрольное упр	26.01
59	Упр. со скакалкой	1	Текущий	30.01
60	Упр со скакалкой	1	Текущий	31.01
	Баскетбол1 6ч			
61	Инструктаж по Т.Б. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся Перемещения.	1	Текущий	2.02
62	Стойка, перемещения, остановки, повороты. Ведение мяча	1	Текущий	6.02
63	Стойка, перемещения, остановки, повороты. Ведение мяча	1	Текущий	7.02
64	Перемещения, остановки, повороты.Ведение мяча	1	Текущий	9.02

65	Перемещения, остановки, повороты. Ведение мяча	1	Текущий	13.02
66	Передача и ловля мяча.	1	Текущий	14.02
67	Передача и ловля мяча Правила игры и судейство.	1	Текущий	16.02
68	Передача и ловля мяча	1	Текущий	20.02
69	Передача и ловля мяча	1	Текущий	21.02
70	Передача и ловля мяча	1	Текущий	27.02
71	Броски.	1	Текущий	28.02
72	Броски.	1	Текущий	1.03
73	Броски.	1	Текущий	5.03
74	Броски.	1	Текущий	6.03
75	Броски .Подвижные игры	1	Текущий	12.03
76	Броски. Подвижные игры	1	Контрольное упр	13.03
	Футбол-6ч			
77	Инструктаж по Т.Б.Перемещения. Вбрасывание мяча. Правила игры	1	Текущий	15.03
78	Перемещения. Ведение мяча. Удары	1	Текущий	19.03
79	Ведение и остановка мяча. Удары	1	Текущий	20.03
80	Веление и остановка мяча. Удары	1	Текущий	22.03
81	Удары .Передачи мяча	1	Текущий	2.04
82	Удары. Передачи мяча	1	Текущий	3.04
83	Кроссовая подготовка-6ч. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	5.04
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	9.04

85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	10.04
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	12.04
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	16.04
88	Кросс 1000м(Юн), 800м(Дев)	1	Контрольное упр	17.04
	Легкая атлетика 13ч			
89	Инструктаж по Т. Б. Бег бом .Прыжок в длину	1	Текущий	19.04
90	Бег. 60мУФП. Прыжок в длину	1	Текущий	23.04
91	Бег.60м Прыжок в длину УФП.	1	Тесты	24.04
92	Прыжок в длину Подготовка к ГТО	1	. Текущий	26.04
93	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	3.05
94	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	7.05
95	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	8.05
96	Метание мяча на дальность и в цель Выполнение норм ГТО	1	Контрольное упр.	14.05
97	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	15.05
98	Равномерный бег.	1	Текущий	17.05
99	Равномерный бег.	1	Текущий	21.05
100	Равномерный бег.	1	Текущий	22.05
101	Равномерный бег	1	Текущий	24.05

Лист корректировки календарно-тематического планирования

№ урока	Тема урока	Количество часов	Вид контроля	Дата проведения

Раздел4 Результаты освоения учебного предмета физическая культура и система оценки.

Личностные результаты физической культуры

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают приобретенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с интеллектуальными нарушениями не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Минимальный уровень:

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма;

знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:•

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Межпредметные связи

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»,

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,7	6,0	6,4	5,2	5,3	5,5
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,2	10,8	11,1	9,2	9,6	10,1
Бег 60 м (сек)	11,6	12,0	12,4	9,6	10,1	10,3
Бег 2000 м (мин., сек)	11,34	12,50	13,10	10,10	10,41	11,15
Прыжок в длину с места (см)	152	126	112	170	142	132
Прыжки через скакалку за 25 сек (кол. раз)	60	55	49	50	46	39
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 60 сек	34	28	22	40	32	28
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	+12	+8	+5	+10	+5	+4
Сгибание рук в упоре лёжа от пола (кол/р)	12	8	6	22	16	10
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол/р)	-	-	-	8	6	4

Метание мяча, весом 150 гр (м)	22	19	14	30	26	20
-----------------------------------	----	----	----	----	----	----

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Учащиеся должны уметь

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,
- подавать и выполнять строевые команды,
- самостоятельно рассказывать о правилах игры, выполненном упражнении.

Согласовано

Протокол заседания методического совета

МБОУ Савдянская СОШ

им. И. Т. Таранова


От 30.08 2023 года № 1

 И. Т. Таранова И.А.

Подпись ФИО

Согласовано

Заместитель директора по УВР

 Колесникова Т.Н.

подпись

30.08 2023 года

