Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гагаринская средняя общеобразовательная школа
с.Гагарино, Ишимский район, Тюменская область

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на заседании ШМО протокол № от 27.05.2022 г Руководитель: Баринова ЕЮ	Зам. директора Е.М.Бырдина	Директор МАОУ Гагаринская СОШ С.Р. Астанина 29.08.2022г. Приказ № 154

Рабочая программа
для обучающихся с ОВЗ
по учебному предмету «Физическая культура» 9 класс

на 2022-2023 учебный год

Составитель: учитель Низковских Л.С.

с.Гагарино
2022 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1. –М.: Гуманист. Изд. Центр ВЛАДОС, под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой.

Программа рассчитана на 17 часов, 1 час в неделю в 1 и 2 четверти.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Цель программы:

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Задачи:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

-развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м., прыжки в длину и высоту, метание м/м на дальность. Особый подход в обучении и

при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями. Один раз в четверть организуются и проводятся «Дни здоровья».

Содержание программы

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

«Гимнастика». Включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

«Легкая атлетика». Традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

«Лыжная подготовка». Проводится при температуре до - 15°С при несильном ветре. Занятия лыжами 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, координации, моторики.

«Игры». В него включены подвижные и спортивные 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.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся 9 класса

Баскетбол

Должны знать:

Как организовать любительскую (дворовую) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;

правила игры и судейства баскетбола. Должны уметь:

выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;

вести мяч шагом с обводкой условного противника;

бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.

Волейбол

Должны знать:

Как организовать любительскую (дворовую) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;

правила игры и судейства волейбола. Должны уметь:

выполнять прямой нападающий удар;

блокировать нападающие удары.

Настольный теннис

Должны знать:

правила соревнований в парных играх Должны уметь:

применять изученные элементы в одиночных играх.

Гимнастика

Должны знать:

Основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

Должны уметь:

Выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;

Составлять комбинацию из 6-8 вольных упражнений и показывать их выполнение обучающимся класса.

Легкая атлетика

Должны знать:

Как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;

Как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы. Должны уметь:

Бегать в медленном темпе 12-15 минут;

Бегать на короткие дистанции (100м, 200м); средние и длинные дистанции (400м, 800м, 1500м) на время;

Прыгать в длину и высоту с полного разбега;

Метать малый мяч на дальность;

Толкать ядро с места;

Бежать кросс на 2000м.

Лыжная подготовка

Должны знать:

Виды лыжного спорта;

Технику лыжных ходов. Должны уметь:

Выполнять поворот на параллельных лыжах;

проходить в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500м (юноши);

преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девочки), 4 км (мальчики).

Календарно - тематическое планирование

8 класс

№	**дата**	Наименование изучаемого раздела	**Тема урока**	**Цели и задачи**	**инвентарь**
1		Гимнастика. (4 часа)	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок.	Развивать общую выносливость; основные физические качества; обучить упражнениям с гимнастическими палками; совершенствовать приемы строевой подготовки	Маты, обруч, скакалка, навесные н\перекладины, 2 б\мяча
2			Стойка на лопатках. Упражнения с гантелями. Подтягивание.	Развивать общую выносливость; координационные качества; совершенствовать технику: акробатических упражнений; упражнений с гантелями;	Маты, г\стенка, 2 б\мяча Спортивный зал
3			Лазанье. Опорный прыжок. Упражнения на бревне.	Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать технику лазанья по канату, выполнения упражнений на бревне	Канат, г\скамейки, маты, г\стенка, скакалки, низкая и высокая перекладины Спортивный зал
4			Комплекс гимнастических упражнений.	Развивать общую выносливость; силу; координационные способности; совершенствовать приемы строевой подготовки;	Маты, г\скамейки, н\перекладины, обручи, конь, г\стенка, трамплин, г\бревно,
5		**Легкая атлетика** **(7 часов)**	Строевая подготовка. Ходьба на скорость 100-400 м	Обучение технике: ходьбы на дистанции; развитие быстроты, прыгучести	т/мячи

6			Строевая подготовка. Ходьба с ускорением. . Бег. Прыжки в высоту.	Совершенствовать технику выполнения отталкивания. Совершенствовать технику ходьбы с переменной скоростью; совершенствовать технику равномерного бега до 10-12 минут.	барьеры
7			Строевая подготовка. Бег. Прыжки в длину с разбега	Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»; Развивать общую выносливость, основные координационные навыки; физические качества; сдать зачет: бег на скорость 100 м	Скакалка, спорт, площадка
8			Строевая подготовка. Эстафетный бег. Метание набивного мяча. Толкание набивного мяча.	Развивать общую выносливость; общие физические качества; обучать передаче эстафетной палочки 4* 100м; развивать общую выносливость, силу мышц; формировать правильную осанку; метание набивного мяча весом до 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	Эстафетные палочки, р/мячи, т/мячи
9			Строевая подготовка. Бег. Метание на дальность. Метание в цель. Равновесие.	Совершенствовать приемы строевой подготовки; совершенствовать технику: бега; метания м\мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м; развивать силу мышц, выносливость.	Контрольные флажки Малые (теннисные) мячи, секундомер. На спортивной площадке
10			Строевая подготовка. Кросс. Подтягивание на перекладине.	Развивать общую выносливость; основные физические качества; формировать правильную осанку; кросс 500м (мальчики), 300 м (девочки)	Рулетка, лопата, грабли, 10 обручей На спортивной площадке

11			Беговые упражнения с усложнениями	Обучение техники преодоления препятствий; толкания тяжестей; развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств;	Оборудование спортивной площадки, н/мячи
12		Лыжная подготовка. (3 часа)	Построение на лыжах. Совершенствование одновременного одношажного хода. ТБ	Подобрать обучающимся лыжи, помочь подобрать крепления и палки; ознакомить с порядком получения лыж, правилами пользования, ухода и сдачи на хранение; инструктаж по ТБ;	Лыжи, палки Учебная лыжня
13			Спуски на лыжах.	Совершенствовать технику спусков в низкой стойке;	Лыжи, палки
14			Лыжные эстафеты по кругу 400-500м	развивать общую выносливость; обучить скользящему шагу; совершенствовать передвижение в быстром темпе 150-200м;	Лыжи, палки Учебная лыжня
15		**Подвижные и спортивные игры (1 часов)**	Волейбол. Учебная игра.	Развивать общую выносливость; основные физические качества; совершенствовать технику игры в волейбол	б\мячи, Спортивный зал
16		**Легкая атлетика. Спортивные игры (2 часа)**	Бросок по корзине разными способами. Баскетбол. Учебная игра	Развивать общую выносливость; основные физические качества; Прыжки со скакалкой до 2 минут	б\мячи
17			Настольный теннис. Тактические приемы защитника.	Развивать общую выносливость; совершенствовать технику: игры в настольный теннис;	Оборудование для настольного тенниса