

<p>«Рассмотрено» Руководитель М.О. <i>М.О.</i> В.В.Нирконен Протокол № <i>1</i> от « <i>31</i> » <i>08</i> 20<i>23</i> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УР ГООУ СКШ № 4 г. Иркутска <i>Леев</i> Н.С. Полоскова « <i>31</i> » <i>08</i> 20<i>23</i> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГООУ СКШ № 4 г. Иркутска И.В. Анучин Приказ № <i>1511</i> от « <i>31</i> » <i>08</i> 20<i>23</i> г.</p>
---	---	---



Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»
(наименование учебного предмета)

для обучающихся с умеренной умственной отсталостью, 9 «И» класс
(ступень образования / класс)

на 2023-2024 уч. год.
(срок реализации программы)

Программу составила: Савельева Т.С.
(Ф.И.О. учителя)

Иркутск

2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе рекомендованной программы «Обучение детей с умеренной и выраженной умственной отсталостью в 5-9 классах». В 2ч. Ч 2/сост.: Т. Б.Баширова, Иркутский институт повышения квалификации работников образования. - Иркутск, 2011 г.-

Цель: Формировать у обучающихся здоровый образ жизни, способствовать физическому развитию, коррекция пространственной ориентировки, координации движений.

Перед уроками физического воспитания стоят следующие задачи:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;

- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном темпе под хлопки, счет, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

2. Общая характеристика учебного предмета

На уроках физической культуры в старших классах продолжается работа по коррекции двигательной сферы учащихся с умеренной умственной отсталостью. Занятия физкультурой способствуют физическому развитию и коррекции пространственной ориентировки, координации движений.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Урок строится из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

В программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения; прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

9 год обучения: программа рассчитана на 34 часа. 1 час в неделю.

№п\п Раздел программы	Количество часов
1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	9
2. Прикладные упражнения	25
Итого:	34

Количество часов по четвертям

Четверть	Количество часов.
I четверть	9 час.
II четверть	8 час.
III четверть	9 час.
IV четверть	8 час.
Итого	34

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

К концу девятого года обучения, обучающиеся **должны ориентировочно владеть следующими умениями и знаниями:**

- Выполнять основные движения в разном темпе.
- Сочетать движение туловища и ног с руками.
- Переносить одновременно несколько предметов различной формы.
- Подбрасывать палку вертикально вверх и ловить ее двумя руками.
- Перелезать через различные препятствия.
- Ходить по гимнастической скамейке с предметами.
- Бросать мяч на дальность.
- Прыгать в длину, с разбега.
- Прыгать в высоту, с разбега.
- Прыгать глубину, с разбега.
- Перешагивать через препятствия различной высоты.

5. Содержание учебного предмета

Рабочая программа содержит следующие разделы, которые зависят от года обучения:

1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
2. Прикладные упражнения.

Основными **формами** организации учебно-познавательной деятельности обучающихся являются:

- закрепление изученного материала, позволяющего постоянно осуществлять многократность повторения изученного;
- обобщение и систематизация пройденного материала.

-

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

I ЧЕТВЕРТЬ

№	Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Общеразвивающие и корригирующие упражнения 9				
1-3	Ритмичное и углубленное дыхание.	3		Учить ритмичному и углубленному дыханию.
4-5	Основные положения и движения.	2		Учить перешагивать через обруч с последующим пролезанием через него.
6-7	Упражнения для формирования правильной осанки.	2		Принятие правильной осанки по инструкции учителя.
8-9	Ритмические упражнения.	2		Учить согласовывать свои движения с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.

II ЧЕТВЕРТЬ

№	Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Прикладные упражнения 25				

10-11	Построение и перестроение.	2		Учить расчету по порядку.
12-15	Ходьба и бег.	4		Учить ходьбе с изменением длины шага. Чередовать ходьбу и бег.
16-17	Прыжки в высоту, с разбега.	2		Учить прыгать в высоту, с разбега, способом «согнув ноги».

III ЧЕТВЕРТЬ

№	Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки	Основные виды учебной деятельности обучающихся
18-19	Прыжки в длину с разбега.	2		Учить прыгать в длину толчком двух ног с обозначенного места.

20-21	Прыжки в глубину.	2		Учить прыгать в глубину с высоты 50-60 см в обозначенное место.
22-23	Прыжок в длину с места.	2		Учить прыгать в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место.
24-25	Броски мяча об пол одной рукой, двумя руками.	2		Учить бросать мяч об пол одной рукой, двумя руками с продвижением.

26	Метание мяча в цель с шага.	1		Учить метать мяч в цель с шага.
----	-----------------------------	---	--	---------------------------------

IV ЧЕТВЕРТЬ

№	Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки	Основные виды учебной деятельности обучающихся
27-28	Подбрасывание обруча вверх.	2		Учить перекладывать обруч вверх и ловля его двумя руками.
29	Прокатывание обруча вперед.	1		Учить передавать предметы.
30	Лазание по гимнастической стенке.	1		Учить лазить по гимнастической стенке.
31	Подлезание под препятствие.	1		Учить подлезанию под препятствием.
32-33	Перешагивание через препятствия.	2		Учить перешагивать через препятствия различной высоты.
34	Равновесие на одной ноге.	1		Учить равновесию на одной ноге (на скамейке).
	итого	34		

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Программы «Обучение детей с умеренной и выраженной умственной отсталостью в 5-9 классах. В 2ч.Ч 2/сост.: Т. Б. Баширова, Иркутский институт повышения квалификации работников образования.- Иркутск, 2011 г.-
2. Гимнастическая стенка.
3. Гимнастическая скамейка.
4. Гимнастические маты.
5. Ковер (индивидуальные коврики).
6. Мячи малые (теннисные).
7. Мячи волейбольные.
8. Мячи средние (детские).
9. Скакалки.
10. Обручи.
11. Мягкие модули.

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора
по УР
Полоскова Н.С.

Лист коррекции

№ п/п	Тема урока	Дата		Причина	Согласование с заместителем директора по УР
		план	факт		
		-			