**Рабочая программа по физкультуре**

**для обучающихся с умственной отсталостью**

**9 класс**

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. 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. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

**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.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети c ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

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, 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 должно осуществляться 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, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Раздел «Лыжная подготовка»** 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 и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные 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.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. 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.

**Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

-содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

**Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;

- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

**Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

***9 класс***

**Поурочное планирование.**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **раздел** | **содержание урока** |  | **дата** | примечание |
| 1 урок |  | Инструктаж по Т.Б. Низкий старт до 30 м, прыжки в длину с разбега, эстафеты. |  |  |  |
| 2 урок |  | Низкий старт до 30 м, прыжки в длину с разбега,челночный бег |  |  |  |
| 3 урок |  | Бег на результат 600 м, прыжки в длину с места, челночный бег |  |  |  |
| 4 урок |  | Бег на 2000 м, броски набивного мяча, отжимания в упоре лежа |  |  |  |
| 5 урок |  | Кросс до 3 км, броски набивного мяча, вис на перекладине |  |  |  |
| 6 урок |  | Бег 1000 м, прыжок в длину с разбега |  |  |  |
| 7 урок |  | Бег 2000 м, прыжок в длину с разбега, челночный бег |  |  |  |
| 8 урок |  | Основы истории олимпиады,отеч.спорта. Ведение мяча,ловля и передача |  |  |  |
| 9 урок |  | Ловля и передача мяча, ведение мяча с пассивным сопротивлением, учебн.игра |  |  |  |
| 10 урок |  | Броски одной и двумя руками в прыжке, позиционное нападение, учебная игра |  |  |  |
| 11 урок |  | Броски в прыжке, позиционное нападение, отжимание в упоре лежа |  |  |  |
| 12 урок |  | Ловля-передача-ведение- бросок, нападение быстрым прорывом, учебная игра |  |  |  |
| 13 урок |  | Ловля-передача-ведение-бросок, нападение быстрым прорывом, прыжки в длину с места |  |  |  |
| 14 урок |  | Броски в прыжке-зачет; взаимодействие 3-х игроков, учебная игра |  |  |  |
| 15 урок |  | Броски,передача,взаимодействие 3-х игроков, учебная игра |  |  |  |
| 16 урок |  | Броски,передача,взаимодействие 3-х игроков, учебная игра |  |  |  |

**Поурочное планирование.**

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **раздел** | **содержание урока** |  | **дата** | **примечание** |
| 1 урок |  | Инструктаж по Т.Б. ОРУ упр.в акробатике.  |  |  |  |
| 2 урок |  | Строевые упражнения, ОРУ акробатика. |  |  |  |
| 3 урок |  | ОРУ, упражнения на брусьях, упражнения в равновесии; элементы единоборств |  |  |  |
| 4 урок  |  | Значение гимнастики, упражнения для сохранения здоровья, упражнения на брусьях, упражнения ОФП |  |  |  |
| 5 урок  |  | Строевые упражнения, ОРУ, упражнения в акробатике, опорный прыжок. |  |  |  |
| 6 урок |  | ОРУ, упражнения в акробатике, опорный прыжок, элементы единоборств  |  |  |  |
| 7 урок |  | Строевые упражнения, ОРУ, опорный прыжок, акробатика, упражнения ОФП  |  |  |  |
| 8 урок |  | Строевые упражнения, ОРУ, упражнения на брусьях, упражнения в равновесии , |  |  |  |
| 9 урок  |  | ОРУ, упражнения на равновесии, упражнения на брусьях, упражнения ОФП |  |  |  |
| 10 урок  |  | ОРУ, опорный прыжок, акробатика, элементы единоборств |  |  |  |
| 11 урок  |  | ОРУ, опорный прыжок-зачет, акробатика, |  |  |  |
| 12 урок |  | Строевые упражнения, упражнения в равновесии, упражнения на брусьях, ОФП |  |  |  |
| 13 урок |  | ОРУ, упражнения в равновесии, акробатика-зачет |  |  |  |
| 14 урок |  | Строевые упражнения, опорный прыжок, ОРУ, акробатика  |  |  |  |
| 15 урок |  | Прикладные упр, упр. на гибкость. |  |  |  |
| 16 урок |  | Упр. ОФП. Элементы единоборств. |  |  |  |

**Поурочное планирование.**

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **раздел** | **содержание урока** |  | **дата** | **примечание** |
| 1 урок  |  | Инструктаж по ТБ. Попеременный четырехшажный ход, дистанция до 5 км |  |  |  |
| 2 урок |  | Попеременный четырехшажный ход, прохождение дистанции до 5 км |  |  |  |
| 3 урок |  | Переход с попеременных ходов на одновременные, дистанция 3 км |  |  |  |
| 4 урок |  | Переход с попеременных ходов на одновременные, дистанция до 5 км |  |  |  |
| 5 урок  |  | Развитие выносливости на дистанции до 7 км |  |  |  |
| 6 урок |  | Преодоление контруклона, прохождение дистанции в переменном темпе 3 км  |  |  |  |
| 7 урок |  | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности организма  |  |  |  |
| 8 урок |  | Преодоление контруклона, прохождение дистанции в переменном темпе 3 км |  |  |  |
| 9 урок |  | Горнолыжная техника, горнолыжная эстафета |  |  |  |
| 10 урок |  | Горнолыжная техника, горнолыжная эстафета  |  |  |  |
| 11 урок  |  | Попеременный четырехшажный ход, прохождение дистанции 5 км |  |  |  |
| 12 урок  |  | Попеременный четырехшажный ход-зачет, прохождение дистанции  |  |  |  |
| 13 урок |  | Переход с попеременного хода на одновременный, дистанция в переменном темпе 3 км  |  |  |  |
| 14 урок |  | Развитие выносливости на дистанции 7 км |  |  |  |
| 15 урок |  | Преодоление контруклона, прохождение дистанции в переменном темпе 3 км |  |  |  |
| 16 урок |  | Преодоление контруклона, прохождение дистанции 5 км |  |  |  |
| 17 урок |  | Горнолыжная техника, горнолыжная эстафета  |  |  |  |
| 18 урок |  | Горнолыжная техника, горнолыжная эстафета  |  |  |  |
| 19 урок |  | Коньковый ход, прохождение дист. с переменным темпом до 3 км |  |  |  |
| 20 урок |  | Поворот плугом- зачет, прохождение дистанции до 4,5 км |  |  |  |

**Поурочное планирование.**

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **раздел** | **содержание урока** |  | **дата** | **примечание** |
| 1 урок |  | Инструктаж по ТБ. Передача мяча у сетки в прыжке, нижняя прямая подача , ученическая игра |  |  |  |
| 2 урок |  | Передача мяча под сеткой, прямой нападающий удар, игра  |  |  |  |
| 3 урок |  | Передача сверху, стоя спиной, прямой нападающий удар, игра |  |  |  |
| 4 урок |  | Прием мяча, отраженного сеткой, нижняя прямая подача, учебная игра |  |  |  |
| 5 урок |  | Прием мяча, отраженного сеткой, прямой нападающий удар, игра в защите  |  |  |  |
| 6 урок |  | Прыжки в высоту, эстафета, упражнения ОФП |  |  |  |
| 7 урок |  | Прыжки в высоту, равномерный бег до 20 минут, упражнения ОФП |  |  |  |
| 8 урок |  | Равномерный бег до 20 минут, прыжки в высоту, упражнения ОФП |  |  |  |
| 9 урок |  | Прыжки в высоту-зачет , упражнения ОФП |  |  |  |
| 10 урок |  | Бег с ускорением до 80 м, метание мяча 150 г |  |  |  |
| 11 урок |  | Бег с ускорением до 80 м, метание мяча 150 г |  |  |  |
| 12 урок |  | Бег на результат 100 м, метание мяча 150 г, равномерный бег  |  |  |  |
| 13 урок |  | Бег 100 м, метание мяча-зачет, кросс 3 км |  |  |  |
| 14 урок |  | Бег с ускорением, подтягивания-зачет |  |  |  |
| 15 урок |  | Бег 2000 м-зачет, упражнения ОФП |  |  |  |
| 16 урок |  | Бег с ускорением, бег 100 м. – зачет. |  |  |  |