

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Бийская общеобразовательная школа-интернат №1»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБОУ «Бийская
общеобразовательная школа-интернат №1»
_____ Е.А. Макушин
« 09 » сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
для учащихся 9 А, Б класса
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Громоздин А. Ю.
учитель физической культуры

Согласована
на заседании МО

Протокол № 1
от «27» 08 2024 г.

Рекомендована
педагогическим советом

Протокол № 46
от «29» 08 2024 г.

Бийск
2024

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	3
2. Тематическое планирование.....	5
3. Планируемые результаты.....	6
4. Формы оценивания.....	7
5. Перечень учебно–методического обеспечения образовательного процесса.....	8
6. Лист внесения изменений и дополнений.....	9
Приложение	
1. Календарно – тематическое планирование	

Пояснительная записка

Тип программы: Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

Категория обучающихся: учащиеся 9а класса (В – 1) КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат № 1».

Место курса в учебном плане:

На изучение курса «Физкультура» в 9 А, Б классе отводится 2 часа в неделю. Курс рассчитан на 68 часов.

Форма обучения: очная.

Формы контроля: устный опрос, открытое наблюдение, скрытое наблюдение.

Рабочая программа «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599;
3. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.02.2024 № 110 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования» (Зарегистрирован 22.02.2024 № 77331).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (Зарегистрирован 11.04.2024 № 77830).
7. Учебный план «Бийская общеобразовательная школа – интернат №1» на 2024-2025 учебный год;
8. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)
9. Устав КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа – интернат №1».

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

— коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Особое место в системе уроков по физической культуре занимает раздел «Спортивные игры», который не только способствует укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Основной формой организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» является – урок, спортивное соревнование, праздник, физкультурно-оздоровительное мероприятие.

— 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.

Основные технологии:

- личностно-ориентированное,
- деятельностный подход,
- уровневая дифференциация,
- информационно-коммуникативные,
- здоровьесберегающие,
- игровые.

Основными видами деятельности учащихся по предмету являются:

игровая деятельность, разучивание, соревнование, теоретические знания, слушание, объяснение, демонстрация, подсчет, судейство, описание, разбор, оценка, наблюдение, рассматривание, тренировка

Методы обучения:

- теоретические и практические методы, использования слова; методы наглядного восприятия.

Методы стимуляции:

- Дифференцирование, разноуровневое обучение.
- Создание увлекательных ситуаций.
- Занимательные упражнения.
- Коррекционно-развивающие упражнения.

Тематическое планирование

№ п/п	раздел	количество часов
2.	Легкая атлетика. Техника безопасности. Теоретические сведения. Практические	15
3.	Гимнастика. Техника безопасности. Теоретические сведения. Практические	16
4.	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Теоретические сведения. Практические	18
5.	Спортивные игры. Техника безопасности. Теоретические сведения. Практические Настольный теннис Баскетбол Волейбол	19
ВСЕГО:		68

Планируемые результаты

Минимальный уровень

- знать представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплекс утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знать основные строевые команды; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знать практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнять подачу и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- уметь доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Формы оценивания

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне.

Оценка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается.

Оценка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Оценка «2 и 1» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

Перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса

Литература для учителя:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5 – 9 классы. В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2014. – Сб.1. – 224с.

Литература для учащихся:

Лист внесения изменений и дополнений

[illegible]

Приложение

Календарно – тематическое планирование 9а класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	дата
	Легкая атлетика		
1	<i>Техники безопасности на уроках физкультуры.</i>	1	04,09
2	Ходьба в разном темпе.	1	6
3	Медленный бег с равномерной скоростью.	1	11
4	Бег на результат 100 метров	1	13
5	Равномерный бег до 20 минут	1	18
6	<i>Правила передачи эстафетной палочки в эстафетах.</i>	1	20
7	Бег с преодолением препятствий.	1	25
	Спортивные игры. Баскетбол		
8	<i>ТБ по спортивным играм</i>	1	27
9	Остановка в прыжке.	1	02,10
10	Передача мяча от груди с места.	1	4
	Спортивные игры. Волейбол		
11	Прием и передача мяча снизу и сверху.	1	9
12	Отбивание мяча через сетку .	1	11
13	Верхняя прямая подача.	1	16
14	Верхняя прямая подача.	1	18
15	Игра у сетки.	1	23
16	Учебная игра.	1	25
	Гимнастика		
17	<i>ТБ по гимнастике.</i>	1	06.11
18	Упражнения без предметов.	1	8
19	Упражнения для мышц шеи.	1	13
20	Упражнения для голеностопных суставов.	1	15
21	Упражнения для мышц туловища.	1	20
22	Упражнения с гимнастическими палками.	1	22
23	Переноска грузов и передача предметов.	1	27
24	Упражнения с большими обручами.	1	29
25	Упражнения с малыми мячами.	1	04.12
26	Упражнения с гантелями.	1	6
27	Лазанье и перелезание.	1	11
28	Упражнения со скакалками.	1	13
29	Упражнения на равновесие.	1	18
30	Кувирки вперед, назад.	1	20
31	Упражнения на преодоление сопротивления.	1	25
32	Упражнения с грузами.	1	27
	Лыжная подготовка		
33	<i>ТБ по лыжной подготовке.</i>	1	10.01
34	Стойка лыжника.	1	15
35	Передвижение на лыжах.	1	17
36	<i>Сведения о технике лыжных ходов.</i>	1	22
37	Попеременный двухшажный ход.	1	24

38	Попеременный двухшажный ход.	1	29
39	Одновременный бесшажный ход.	1	31
40	Одновременный бесшажный ход.	1	05,02
41	<i>Виды подъемов и спусков.</i>	1	7
42	Подъем «елочкой»	1	12
43	Поворот «полуплугом»	1	14
44	Повороты «упором»	1	19
45	Выполнение строевых команд.	1	21
46	Спуски, повороты, торможение.	1	26
47	Спуски, повороты, торможение.	1	28
48	Подъем «полуёлочкой»	1	05.03
49	Подъем «ёлочкой»	1	7
50	Прохождение дистанции 3 км	1	12
	Спортивные игры. Настольный теннис		
51	<i>ТБ по спортивным играм.</i>	1	14
52	Удары мяча слева и справа	1	19
53	Подача с вращением шара	1	21
	Спортивные игры. Баскетбол		
54	Ловля мяча двумя руками на месте.	1	02.04
55	Ведение мяча на месте и в движении.	1	4
56	Бросок мяча двумя руками в кольцо.	1	9
57	Бросок со штрафной линии.	1	11
58	Эстафеты с ведением мяча.	1	16
	Спортивные игры. Волейбол		
59	Верхняя прямая подача.	1	18
60	Учебная игра.	1	23
	Легкая атлетика		
61	<i>ТБ по легкой атлетике.</i>	1	25
62	Равномерный бег до 20 минут.	1	30
63	Бег на 1200 метров.	1	02.05
64	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	7
65	Бег по пересеченной местности.	1	14
66	Метание теннисного мяча.	1	16
67	Прыжки в длину с разбега.	1	21
68	Бег с варьированием скорости	1	23
	Итого за год	68	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	дата
	Легкая атлетика		
1	<i>Техники безопасности на уроках физкультуры.</i>	1	05.09
2	Ходьба в разном темпе.	1	6
3	Медленный бег с равномерной скоростью.	1	12
4	Бег на результат 100 метров	1	13
5	Равномерный бег до 20 минут	1	19
6	<i>Правила передачи эстафетной палочки в эстафетах.</i>	1	20
7	Бег с преодолением препятствий.	1	26
	Спортивные игры. Баскетбол		
8	<i>ТБ по спортивным играм</i>	1	27
9	Остановка в прыжке.	1	03.10
10	Передача мяча от груди с места.	1	4
	Спортивные игры. Волейбол		
11	Прием и передача мяча снизу и сверху.	1	10
12	Отбивание мяча через сетку .	1	11
13	Верхняя прямая подача.	1	17
14	Верхняя прямая подача.	1	18
15	Игра у сетки.	1	24
16	Учебная игра.	1	25
	Гимнастика		
17	<i>ТБ по гимнастике.</i>	1	07.11
18	Упражнения без предметов.	1	8
19	Упражнения для мышц шеи.	1	14
20	Упражнения для голеностопных суставов.	1	15
21	Упражнения для мышц туловища.	1	21
22	Упражнения с гимнастическими палками.	1	22
23	Переноска грузов и передача предметов.	1	28
24	Упражнения с большими обручами.	1	29
25	Упражнения с малыми мячами.	1	05.12
26	Упражнения с гантелями.	1	6
27	Лазанье и перелезание.	1	12
28	Упражнения со скакалками.	1	13
29	Упражнения на равновесие.	1	19
30	Кувырки вперед, назад.	1	20
31	Упражнения на преодоление сопротивления.	1	26
32	Упражнения с грузами.	1	27
	Лыжная подготовка		
33	<i>ТБ по лыжной подготовке.</i>	1	09.01
34	Стойка лыжника.	1	10
35	Передвижение на лыжах.	1	16
36	<i>Сведения о технике лыжных ходов.</i>	1	17
37	Попеременный двухшажный ход.	1	23
38	Попеременный двухшажный ход.	1	24

39	Одновременный бесшажный ход.	1	30
40	Одновременный бесшажный ход.	1	31
41	<i>Виды подъемов и спусков.</i>	1	06,02
42	Подъем «елочкой»	1	7
43	Поворот «полуплугом»	1	13
44	Повороты «упором»	1	14
45	Выполнение строевых команд.	1	20
46	Спуски, повороты, торможение.	1	21
47	Спуски, повороты, торможение.	1	27
48	Подъем «полуёлочкой»	1	28
49	Подъем «ёлочкой»	1	06.03
50	Прохождение дистанции 3 км	1	7
	Спортивные игры. Настольный теннис		
51	<i>ТБ по спортивным играм.</i>	1	13
52	Удары мяча слева и справа	1	14
53	Подача с вращением шара	1	20
	Спортивные игры. Баскетбол		
54	Ловля мяча двумя руками на месте.	1	21
55	Ведение мяча на месте и в движении.	1	03.04
56	Бросок мяча двумя руками в кольцо.	1	4
57	Бросок со штрафной линии.	1	10
58	Эстафеты с ведением мяча.	1	11
	Спортивные игры. Волейбол		
59	Верхняя прямая подача.	1	17
60	Учебная игра.	1	18
	Легкая атлетика		
61	<i>ТБ по легкой атлетике.</i>	1	24
62	Равномерный бег до 20 минут.	1	25
63	Бег на 1200 метров.	1	02.05
64	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	8
65	Бег по пересеченной местности.	1	15
66	Метание теннисного мяча.	1	16
67	Прыжки в длину с разбега.	1	22
68	Бег с варьированием скорости	1	23
	Итого за год	68	