

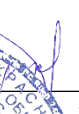


Краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Казачинская школа».

«Рассмотрено»
Председатель МО
А.Н.Алексеева 
Протокол №1
от «30» августа 2022 г.

«Согласовано»
Зам.дир. по УР
О.В. Сильве 
«31» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор школы
Ю.А.Грохотова 
Приказ №1
от «01» сентября 2022 г.



Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
9 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

Составитель:
Алексеева Анна Николаевна
учитель физической культуры,
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе программы основной адаптированной программы КГБОУ «Казачинская школа».

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.

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- 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.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 9 классе имеет цель сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

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.

Место учебного предмета в учебном плане

Программа для 8,9 классов в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком рассчитана на 105 часов при трехразовых занятиях в неделю.

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 30-60-100 м; прыжок в длину, метание мяча на дальность, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища.

Тесты проводятся 2 раза в год (в сентябре и мае).

Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

Содержание учебного предмета

В программу включены следующие разделы:

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Спортивные игры.
- Лыжная подготовка;

Раздел «**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, 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.

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, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

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.

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

Уроки «**лыжной подготовки**» 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.

Распределение часов по четвертям

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Общее кол-во часов в год
9	25	24	32	21	102

Учебно-тематический план 9 класс

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Контрольно-нормативные материалы
1.	Основы знаний	В процессе урока	-
2.	Легкая атлетика	40	6
3.	Гимнастика	18	4

4.	Лыжная подготовка	23	4
5.	Спортивные игры	24	4

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

Знать (понимать):

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.
- Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх.
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.
- Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.