


Государственное казенное общеобразовательное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №6 г. Иркутска».


Рассмотрено:

на МО учителей

 Н.А.Пьянникова
протокол № 1 от 25.08.2023г.


Согласовано на МС:

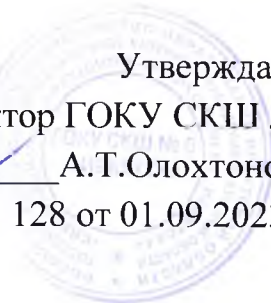
зам. директора по УР

 И.В.Тюменцева
протокол № 1 от 28.08.2023г.

Утверждаю:

директор ГОКУ СКШ №6

 А.Т.Олохтонова
приказ № 128 от 01.09.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
9 класс
для обучающихся с легкой умственной отсталостью

Составила: И. П. Чернова

Олохтонова
Александра
Тимофеевна
а

Подписан: Олохтонова Александра
Тимофеевна
DN: C=RU, S=Иркутская область,
L=Иркутск, T=Директор, O=""
ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
"СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)
ШКОЛА № 6 Г. ИРКУТСКА""",
SN=Олохтонова Александра
Тимофеевна, SN=Олохтонова,
E=school6cor@bk.ru, G=Александра
Тимофеевна, SN=Олохтонова,
CN=Олохтонова Александра
Тимофеевна

г. Иркутск

2023г

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса, составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
2. Учебного плана основного общего образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью ГОКУ СКШ№6 г. Иркутска;
3. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28., вступ. в действие с 1 января 2021 года

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

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Распределение учебного материала по разделам программы

Класс	Виды разделов, количество часов			Всего часов
	Лёгкая атлетика	Гимнастика	Игры	
9	24	55	23	102

Содержание учебного курса 9 класс

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание раздела	Планируемые результаты
1	Гимнастика	55	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов - Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах - Упражнения на гимнастической стенке - Акробатические упражнения - Простые и смешанные висы и упоры - Переноска груза и передача предметов - Танцевальные упражнения - Лазание и перелезание - Равновесие - Опорный прыжок - Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений 	<p><u>Знать:</u> что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.</p>
2	Лёгкая атлетика	24	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба - Бег - Прыжки - Метание 	<p><u>Знать:</u> как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями.</p> <p><u>Уметь:</u> пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересечённой местности: пробежать в медленном темпе 12-15 минут; бегать на короткие дистанции 100 и 200 метров, на среднюю дистанцию 800 метров; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции 100 метров; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.</p>

3	Игры	23	<ul style="list-style-type: none"> - Коррекционные - С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием - С бегом на скорость - С прыжками в высоту, длину - С метанием мяча на дальность и в цель - С элементами пионербола и волейбола - С элементами баскетбола - Настольный теннис - Бадминтон - С элементами футбола - Подвижные игры 	<p><u>Знать:</u> что значит «тактика игры», роль судьи.</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять остановку прыжком и поворотом; броски по корзине двумя руками от груди с места; различать фазы опорного прыжка; выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 5 м; выполнять толкание набивного мяча с места; пройти в быстром темпе 20-30 минут; бежать с переменной скоростью 5 минут; бежать равномерно в медленном темпе 8 минут ;выполнять верхнюю прямую подачу.</p>
---	------	----	--	---

Материально-техническое обеспечение

№	Название спортивного инвентаря и оборудования	Количество
1	Батут	1
2	Бревно гимнастическое	1
3	Ворота для футбола	2
4	Кегли	30
5	Козел гимнастический	1
6	Коврик для аэробики	15
7	Кольцо баскетбольное	1
8	Конь гимнастический	1
9	Корзина спортивная	2
10	Лестница гимнастическая	3
11	Дартс	2
12	Мат гимнастический	3
13	Медицинбол 1 кг	3
14	Мяч баскетбольный	4
15	Мяч волейбольный	4

16	Мяч резиновый	4
17	Мяч футбольный	3
18	Обруч	10
19	Сетка волейбольная	1
20	Сетка для настольного тенниса	1
21	Силовой тренажер	2
22	Скакалка	10
23	Скамья гимнастическая	3
24	Скамья для пресса	1
25	Стойка для прыжков в высоту	2
26	Теннисный стол	1
27	Флажки	10
28	Щит баскетбольный	1
29	Ориентир конусный	6
30	Компас	1
31	Планка для прыжков высоты	1
32	Канат	1
33	Перекладина для подтягивания	2

Учебно-методический комплект

«Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида» под редакцией В.В. Воронковой, 2014.

Н.И. Коваленко «Физическая культура 7 класс», 2011.

Горская И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 2013.

Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л.В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2011.

Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие В.С. Кузнецов, 2011.

Электронно-образовательные ресурсы по физической культуре

1. http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры
2. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
4. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
5. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
6. <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

7. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
8. Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
9. Правила различных спортивных игр
<http://sportrules.boom.ru/>

Виды контроля:

С 14.12.2022 г - 28.12.2022 г.

С 11.05.2023 г - 25.05.2023 г.