


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

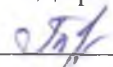
Рассмотрено:

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.Г.Олохтонова  
приказ № 128 от 01.09.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**9 класс**  
**для обучающихся с умеренной 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,  
ИИН=381002908367, E=school6cor@bk.ru,  
G=Александра Тимофеевна, SN=Олохтонова,  
CN=Олохтонова Александра Тимофеевна

г. Иркутск

2023г

## Пояснительная записка

Программа по предмету физическая культура для 9 года обучения для детей с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью.

В основу адаптации положены рекомендации, данные в «Программе по физической культуре для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида» под редакцией Т.Б. Башировой.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она имеет коррекционно-компенсаторную и оздоровительную направленность.

Характерной особенностью детей с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью является наличие у них различных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии. Эти особенности затрудняют выполнение движений учащимися, приводят к неравномерному распределению силы мышц, создают скованность в движениях и статических позах.

Нарушения чувствительности, изменения тонуса, силы мышц, рефлексов часто проявляются в нарушении координации движений. Кроме нарушений в соматической сфере, встречаются различного рода вегетативные расстройства в виде дисфункций сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и других систем. Появление их, как правило, связано с физическими и умственными перегрузками, эмоциональными напряжениями. Отмечаются и эмоциональные расстройства в самых различных проявлениях: частые смены настроения, плаксивость, агрессивность и т.д.

Таким детям противопоказаны высокоинтенсивные и силовые физические упражнения, а также акробатические упражнения с перевёрнутым положением тела, так как у них отсутствует согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении сложных движений, где требуется точное дозирование мышечных усилий, перекрёстная координация движений, пространственно-временная организация моторного акта, словесная регуляция движений.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности, речи, что, в свою очередь, приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий. Это требует дополнительного внимания учителя при организации учебной работы.

**Целью** занятий для детей с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Конкретными **задачами** физического воспитания для учащихся являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- развитие основных двигательных качеств;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### Содержание учебного курса

#### **«Общеразвивающие и корригирующие упражнения».**

*Дыхательные упражнения* – ритмичное и углубленное дыхание при выполнении упражнений по показу и словесной инструкции.

*Основные положения и движения* - исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движения головой, туловищем.

Содружественные движения конечностями в заданных положениях по инструкции учителя.

*Упражнения на осанку* – повторение и закрепление упражнений, представленных в программе предыдущих классов.

*Ритмические упражнения* – танцевальные ритмичные движения под музыку. Движения имитирующие животных.

#### **«Прикладные упражнения»:**

*Построение и перестроение* – закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.

*Ходьба и бег* – ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направления в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя. Перемещение боком, приставным шагом. Эстафета с бегом (парами).

*Прыжки* – закрепление ранее пройденных прыжков.

*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза* – удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность. Отбивание мяча об пол. Перебрасывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание обруча вперед. Переноска гимнастического мата, коня тягой и толканием.

*Лазание, подлезание, перелезание* - преодоление 3 -4 различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазание по гимнастической стенке до 5 рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз.

Подлезание под препятствие, ограниченное с боком (лежа) перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки), перелезание через коня, подлезание под коня на четвереньках.

*Равновесие* – ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге. (на скамейке).

*Игры* – закрепление различных подвижных игр.

В каждый раздел включены упражнения на развитие двигательных способностей обучающихся. Упражнения необходимо выполнять со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

Для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучение необходимо проводить с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся.

Урок состоит из четырёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части урока логически взаимосвязаны. На уроке физической культуры у учащихся формируются навыки правильного поведения (соблюдать правила игры, выполнять инструкции), гигиенические навыки (иметь опрятный внешний вид и соответствующую форму). Учитель использует на уроке такие приёмы, как объяснение, показ, отработка движения по элементам, закрепление (в форме повторения), оценка выполненного действия (похвала, поощрение, порицание).

Целесообразно применять специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников. К таким приёмам относятся: самоанализ выполнения движений и анализ выполнения движений товарищами, выполнение упражнений из исходных положений, расширение словарного запаса, запоминание комбинаций упражнений, выполнение различных движений, отличающихся темпом, объёмом, усилием, ритмом.

При дозировании физических упражнений следует быть предельно внимательным к учащимся с различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т.д.)

### **Распределение учебного материала по разделам программы**

Год обучения	Виды разделов, количество часов		Всего часов
	Коррекционно – подвижные игры	Физическая подготовка	
9 «А»	33	35	68

Следуя принципу доступности, необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся, состояние здоровья, физическую подготовленность и в соответствии с этим подбирать посильный для них материал);

- принцип наглядности (для правильного усвоения физических упражнений необходимо их непосредственное восприятие. Лучше всего оно достигается показом упражнения. Показ нужно сочетать с объяснениями, обращая внимание занимающихся на главное, на то, что есть общего и что отличает данное упражнение от ранее изученных. Сочетание показа с объяснением обеспечивает осмысливание упражнения, что необходимо для правильного выполнения. Чтобы лучше и быстрее усвоить упражнения с определённым темпом и ритмом, показ надо сочетать со слуховым восприятием. Принцип наглядности применяется на всех стадиях обучения: при ознакомлении с новым материалом, а также при совершенствовании умений и навыков в выполнении упражнений).

В процессе реализации программы по физической культуре применяется много различных методов и методических приёмов обучения. Их можно объединить в три группы:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, распоряжение, команда, указание);
- наглядные (показ, использование наглядных пособий);
- практические (упражнения, соревнования, тестирование, исправление ошибок).

Итоги работы подводятся в форме проведения тестирования, соревнований, сдачи нормативов.

### **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 высоту	1
32	Канат	1
33	Перекладина для подтягивания	2

### Учебно-методический комплект

1. «Программы для специальных(коррекционных)общеобразовательных школ VIII вида». Воронкова В.В., Москва, Владос, 2001
2. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». Кузнецов В.С., Колдницкий Г.А., Владос, 2004
3. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности». Ланда Б.Х., Советский спорт, 2004
4. «Оздоровительная гимнастика: теория и методика». Менхин Ю.В., Феникс, 2002
5. «Физическая культура от 3 до 18 лет». Курнешова Л.Е., Школьная книга, 2006
6. «Хрестоматия по физической культуре». Матвеев А.П., Радиософт, 2002
7. «Энциклопедия физической подготовки в школе». Федотов М., Олма-Пресс, 2003

Виды контроля:

С 14.12.2022 г - 28.12.2022 г.

С 11.05.2023 г - 25.05.2023 г.