

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Управление образования Администрации города Бийска

МБОУ СОШ №12

РАССМОТРЕНО
ППк

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Председатель ППк

_____Кириянова Н.Г.

_____Ресслер М.С.

_____Кириянова Н.Г.

Протокол №

Приказ №288

Протокол №1

от " " г.

от "30" 08.

от "30" 08. 2022 г.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учащегося 9 класса,
обучающегося на дому
Шадрина Владислава Евгеньевича
по учебному предмету «Физкультура»
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Соколова Юлия Анатольевна
учитель надомного обучения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тип программы: адаптированная основная общеобразовательная программа для умственно отсталых детей

Статус программы: рабочая программа учебного курса

Назначение программы: для обучающихся, образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг

Категория обучающихся: учащийся 9 класса МБОУ «СОШ №12»

Сроки освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 2 часа в неделю

Объем учебного времени: 68 часов.

Форма обучения: надомная.

Формы контроля: текущий контроль

Рабочая программа по предмету «Физкультура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказа Министерства Образования Российской Федерации от 10. 04. 2002 года, № 29/ 20 65 - П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»

2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой.

3. Учебного плана Образовательного учреждения.

Цель: овладение системой физкультурных знаний и умений, необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин, продолжения образования;

- формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни .

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; всестороннее физическое развитие человека, адаптивная гимнастика.
- на здоровье и здоровый образ жизни человека

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗКУЛЬТУРА »

Физическая культура человека :правила проведения самостоятельных занятий физической культурой, правила проведения самостоятельных занятий спортом, восстановительные процедуры.

Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность)составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития.

ОСНОВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

-здоровьесберегающие - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания,

-использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

-личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

-информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация).

МЕТОД СТИМУЛИРОВАНИЯ

- дифференцирование, разноуровневое обучение;
- наглядные пособия, раздаточный материал;
- создание увлекательных ситуаций;
- занимательные упражнения.

ФОРМЫ, МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ

- урок;
- самостоятельная работа;
- фронтальная работа.

В соответствии с дидактической задачей и условиями обучения в преподавании предмета используются следующие методы:

- *практические*: разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный;
- *методы использования слова*: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, оценка, команда, подсчёт;
- *методы наглядного восприятия*: показ, демонстрация, звуковая и световая сигнализация.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	раздел	количество часов
1.	Легкая атлетика. Техника безопасности. Теоретические сведения. Практические	14
2.	Гимнастика. Техника безопасности. Теоретические сведения. Практические	14
3.	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Теоретические сведения. Практические	19
4.	Спортивные игры. Техника безопасности. Теоретические сведения.	21
ВСЕГО:		70

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Часы	Дата
I триместр			
1.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке .	1	04.09
2.	Совершенствование низкого старта. Стартовый разгон.	1	06.09
3.	Совершенствование низкого старта. Финиширование. Эстафетный бег.	1	11.09
4.	Совершенствование эстафетного бега. Специальные беговые упражнения.	1	13.09
5.	Контроль двигательных качеств: бег 60 метров.	1	18.09

6.	Совершенствование техники метания гранаты с места.	1	20.09
7.	Режим дня. Влияние утренней зарядки на работоспособность человека.	1	25.09
8.	Режим дня. Влияние утренней зарядки на работоспособность человека.	1	27.09
9.	Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	1	02.10
10.	Контроль двигательных качеств: бег 1000 м.	1	04.10
11.	Совершенствование бега в равномерном темпе .ОРУ без предмета.	1	09.10
12.	Совершенствование бега в равномерном темпе .ОРУ без предмета.	1	11.10
13.	Бег в равномерном темпе	1	16.10
14.	Высокий старт. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	18.10
15.	Совершенствование преодоления горизонтальных препятствий	1	23.10
16.	Бег в гору. ОРУ в движении.	1	25.10
17.	Совершенствование преодоления горизонтальных препятствий.	1	06.11
18.	Бег с горы. Развитие координации посредством круговой тренировки	1	08.11
19.	Совершенствование преодоления вертикальных препятствий прыжком. Развитие ловкости.	1	13.11
20.	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий	1	15.11
21.	Правила техники безопасности и страховки на уроках гимнастики. Перестроение из одной шеренги в две, три. Лазанье по канату в два приема.	1	20.11
22.	Совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу в колонне. Разучивание комплекса ОРУ на гимнастической скамейке.	1	22.11
	II триместр		
23.	Совершенствование техники выполнения поворотов в движении.(налево, направо, кругом).	1	27.11
24.	Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1	29.11
25.	Совершенствование техники выполнения: стойки на голове силой из упора присев (м).	1	04.12
26.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1	06.12
27.	Стойка на руках и голове из упора присев. ОРУ в движении	1	11.12
28.	Развитие координационных способностей. Контроль двигательных качеств: подтягивание на высокой перекладине	1	13.12
29.	Совершенствование строевых упражнений. Лазание по канату в два – три приема. Игры – эстафеты.	1	18.12

30.	Длинный кувырок с трех шагов разбег. ОРУ с обручем.	1	20.12
31.	Составление комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.	1	25.12
32.	Составление комбинации из ранее изученных элементов. Правила техники безопасности при работе с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	10.01
33.	Обучение броску двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Правила баскетбола	1	15.01
34.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	17.01
35.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Жесты судьи.	1	22.01
36.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1	24.01
37.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Учебная игра. Самостоятельное судейство.	1	29.01
38.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Учебная игра.	1	31.01
39.	Самостоятельное судейство. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3, 4х4).	1	05.02
40.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3).	1	07.02
41.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	12.02
42.	Составление комбинации из ранее изученных элементов (ведение, бросок, передача, ловля мяча). Учебная игра.	1	14.02
43.	Развитие координационных способностей. Учебная игра с самостоятельным судейством.	1	19.02
44.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	21.02
III триместр			
45.	Совершенствование техники четырехшажного хода.	1	26.02
46.	Совершенствование техники одновременных ходов. (одношажный, бесшажный)	1	28.02
47.	Совершенствование техники попеременно двушажного хода Совершенствование перехода с одновременного на попеременный ход.	1	04.03
48.	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	06.03
49.	Совершенствование техники спусков, подъемов. Виды лыжного спорта. Прохождение дистанции 3 км.	1	11.03
50.	Совершенствование техники поворотов, торможения на лыжах. Игры – эстафеты на лыжах.	1	13.03
51.	Совершенствование полуконькового хода. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	18.03
52.	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	20.03

53.	Совершенствование передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	01.04
54.	Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой Обучение нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. Правила игры.	1	03.04
55.	Обучение прямому нападающему удару при встречных передачах. Игра в нападении через 3-ю зону.	1	08.04
56.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 4-ю зону. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, в тройках. Учебная игра.	1	10.04
57.	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	15.04
58.	Совершенствование техники ведения мяча. Правила игры. Обучение удару по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Тактика игры.	1	17.04
59.	Совершенствование техники ударов и остановок мяча. Учебная игра.	1	22.04
60.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на высокой перекладине .	1	24.04
61.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на высокой Перекладине.	1	29.04
62.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Эстафетный бег (передача палочки), круговая эстафета.	1	01.05
63.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега (отталкивание, переход планки). Контроль двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа.	1	06.05
64.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (приземление). Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту.	1	08.05
65.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (разбег, отталкивание). Контроль двигательных качеств: бег 60 м.	1	13.05
66.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (полет, приземление). Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега.	1	15.05
67.	Бег в равномерном темпе 15 мин. Техника бега в гору. Игры – эстафеты. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	20.05
68.	Организация и проведение подвижных игр.	1	22.05
Итого		70	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащийся должен знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и 08.0корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- 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, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений, площадок;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

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, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

ФОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Для оценки техники владения двигательными действиями (умения и навыки) используют следующие методы: *метод открытого наблюдения* (заключается в том, что учащиеся знают кого и что будет оценивать учитель) и *скрытого наблюдения* (учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий), *вызов* (используется для выявления достижений отдельных учащихся в освоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательных действий), *метод упражнений* (предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качество выполнения домашних заданий).

Используется *комбинированный метод*, который заключается в том, учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качества освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы применяются индивидуально и фронтально.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в форме зачётов на уроках.

Способы достижения и формы оценки результатов

Результаты достигаются через организацию целостного педагогического процесса, включающего организацию урочной и внеурочной деятельности.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 8-9 классы, Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. - М.:Вентава-Граф, 2013. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации

2. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5-9 классы. В 2 сб. /под ред. В.В.Воронковой Сб.1 – М.: Владос, 2001

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://school-collection.edu.ru>

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Дата урока по плану	Дата проведения урока по факту	Содержание корректировки (тема урока)	Обоснование проведения корректировки	Реквизиты документа (дата и № приказа)	Подпись заместителя директора по УР