


Министерство образования и науки Калужской области
Государственное казённое общеобразовательное учреждение Калужской области
«Людиновская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

249402, ул. Дзержинского, д. 1, г. Людиново, Калужская обл.,
тел.-факс: 8(48444) 6-23-42

Рассмотрено
Руководитель методического
объединения учителей
предметников

 /Денисова И.М./

Протокол от « 29 » 08 2023 г.
№1

Согласовано
Заместитель
директора по УР

 /Михеева М.А.
« 30 » 08_2023г

Утверждено
Директор школы-интерната
/ Антохина И.Е.

Приказ от « 09 » 08 2023 г.
№ 142-ОД
школа-интернат



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса

«Физическая культура»

9 класс

Составитель:

учитель физической культуры

Каунова Кристина Сергеевна

2023-2024 учебный год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по коррекционному курсу «Физическая культура» для обучающихся 9 класса ГКОУКО «Людиновская школа-интернат» составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПин 1.2.3685021. Санитарные правила и нормы...»)
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ГКОУКО «Людиновская школа-интернат»;
5. Положение о программе учебных предметов, коррекционных курсов ГКОУКО «Людиновская школа-интернат»;
6. Учебный план ГКОУКО «Людиновская школа-интернат»;
7. Календарный график учебного процесса на 2023-2024 учебный год.

Данная программа разработана на основе «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы» под редакцией И.М. Бажноковой - М.: «Просвещение», 2010 г.

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной

1. Скорректирована почасовая разбивка учебного материала с учетом особенностей класса, в соответствии с календарным графиком учебного процесса на 2023-2024 учебный год.
2. Составлен календарно-тематический план. (*Приложение 1*)

Место рабочей программы в учебном плане

Данная рабочая программа рассчитана на 32 часа.

Цель и задачи коррекционного курса «Физкультура»

Цель:

сохранение и укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития обучающихся, создание здоровьесберегающей среды в школе.

Задачи:

- активизация защитных сил организма ребёнка
- коррекция наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей)
- развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способы выполнения упражнений;
- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т. д.);

- устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т. д.);
- формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации
- воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.

Межпредметные связи

Коррекционный курс «Физическая культура», так же как и учебный предмет, реализует межпредметные связи, прежде всего за счет введения в лексикон обучающихся новых слов, необходимых для изучения математики, географии, русского языка и др. предметов, а также через организацию обучения с опорой на знания обучающихся, полученные на уроках по другим предметам.

Обучение физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, готовит учащихся к овладению профессионально-трудовыми знаниями и навыками.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Особенности организации коррекционного курса

Основной формой является урок.

Все уроки коррекционного курса «Физкультура» проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Принципами уроков являются:

- индивидуальность (в зависимости от характера заболевания, возраста, возраста, физической подготовленности и т.д.),
- системность (правильный подбор упражнений и последовательность их выполнения),
- регулярность,
- длительность,
- постепенность.

Уроки коррекционного курса проводятся с учетом физиологических, психологических, двигательных возможностей и рода заболеваний обучающихся. Используется разноуровневый, дифференцированный подход в соответствии с имеющейся патологией. Количество упражнений строго дозировано по нагрузке в соответствии с возрастной группой.

Очень важно, чтобы уроки проходили насыщенно, интересно, эмоционально, значимо для школьников, были разнообразны по видам деятельности и удовлетворяли потребности каждого ребенка.

Уроки коррекционного курса «Физкультура» позволяют сочетать физическую деятельность с умственной: детям необходимо понять задачи занятия, усвоить смысл указаний учителя, проанализировать, используя при этом речь, свои действия. Побуждения учащихся к ответам на вопросы способствуют осознанию двигательных действий и вместе с тем развитию речи, кроме того, обогащению словарного запаса.

Основная часть урока построена в игровой форме, способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков учащихся, которые охотно выполняют упражнения под руководством педагога.

При формировании двигательных навыков у школьников с ОВЗ можно выделить четыре стадии:

- стадию создания представления о двигательном действии через пробные попытки выполнить данное движение частично;
- стадию уточнения деталей того или иного движения;
- стадию устранения неправильного движения и первоначальное выполнение движения целиком;
- стадию автоматизации и вариативности двигательных навыков.

Обучение движениям идёт быстрее и более эффективно, если педагог умело сочетает наглядный показ со словесной инструкцией. Зачастую школьнику легче выполнить движение, глядя на педагога и подражая ему.

Поэтому, хорошо зарекомендовала себя *методика формирования навыков*, позволяющая выделить этапы обучения движениям:

I этап — через вторую сигнальную систему, используется наглядность, создается цельное представление о разучиваемом движении с помощью слова, показа, подводящих упражнений;

II этап — через многократное повторение с использованием подготовительных упражнений, педагог добивается устранения ошибок; на этом этапе большое значение имеет игровая форма ведения урока, система оценки умений и навыков;

III этап — это отработка, закрепление изученных движений, их вариативность; и здесь неопределимое значение имеет привитие интереса к занятиям.

Характерной особенностью дефекта при умственной отсталости является нарушение отражательной функции мозга и регуляции поведения и деятельности, поэтому распределение материала по физической культуре представлено концентрически с учетом возможностей обучающихся. Постоянное повторение изученного материала сочетается с пропедевтикой новых знаний.

В зависимости от условий учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. В старших классах следует систематически воздействовать на развитие таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, устойчивость.

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность. В программе предусмотрено изучение разделов «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры».

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной группе, проводятся по специальной программе, под особым контролем педагога.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование раздела | Кол-во часов |
|----------|----------------------|--------------|
| 1. | Лёгкая атлетика | 11 |

| | | |
|----|-----------------------------|-----------|
| 2. | Гимнастика | 7 |
| 3. | Лыжная подготовка | 7 |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 7 |
| | Всего: | 32 |

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Лёгкая атлетика

Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Коррекционно – развивающие игры. Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием». Ходьба на скорость до 10- 15 минут. Коррекция дыхания. Метание теннисного мяча в цель. Игра: «Попади в окошко». Упражнения в ходьбе. Коррекция моторики и пространственной ориентации. Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 шагов. Ходьба. Игра: «Снайпер». Наклон вперед из положения сидя. Коррекция и укрепление мышц спины.

Игры на развитие силы «Перетягивание в парах», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи».

Метание малого мяча в цель и на дальность. Игра на развитие физических качеств – ловкости «Кто дальше». Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Круг за кругом". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Гимнастика

Правила безопасности при выполнении физических упражнений, на уроках по гимнастике. Закрепление всех видов перестроений. Повороты направо, налево при ходьбе и на месте. Коррекционно-развивающая игра "Ориентир". Игры на развитие гибкости «Передача мячей». Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения. Коррекция внимания через выполнение строевых упражнений. Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание. Парные упражнения на растяжение. Брюшное и грудное дыхание. Упражнения на расслабление. Ходьба скрестными шагами вправо и влево по гимнастической скамейке. Коррекция равновесия на одной ноге «ласточка».

Лыжная подготовка

Основы техники спусков на лыжах, обучение правильному падению. Коррекция внимания. Одновременно одношажный ход (коррекция скольжения). Передвижение на лыжах в медленном темпе. Коррекция дыхания. Коррекция работы лыжными палками комплексом упражнений с резиновым бинтом. Повторное прохождение коротких отрезков 40-60 м. (5-6 раз). Коррекционные игры: «На одной лыже», «По снежному склону», «Не задень ворота», «Подбери флажок». Коррекция речи и мышления через повторения правил игры. Подъем «лесенкой» по пологому склону. Коррекция развития выносливости.

Подвижные и спортивные игры

Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Хоккей руками». Грудное и брюшное дыхание. Коррекция ведение мяча правой, левой рукой попеременно. Игра: «Ловкая подача». Бросок мяча в корзину одной рукой. Коррекция броска с места. Коррекционные игры: «Броски в корзину с места», «Полет мяча», «Подкинь мяч выше», «Слушай сигнал», «Передал - садись». Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Рывок за мячом». Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Гонка мячей». Упражнения на коррекцию плоскостопия.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве природной и социальной частей;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование этических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

ПРЕДМЕТНЫЕ

- стабилизация сколиотического процесса у учащихся, предупреждение его возможного прогрессирования.
- Знание техники выполнения упражнений, подбор индивидуальной дозировки, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
- Выработка навыка правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
- Исправление свода стопы
- Сформированность на доступном для школьника уровне таких физических качеств как выносливость, ловкость, сила, быстрота и др.
- формирование понимания ценности здорового образа жизни

V. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для определения динамики эффективности коррекционного курса «Физкультура» необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Эффективность коррекции и развития, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль.

VI. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Бгажнокова, И.М. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII- вида 2010.
2. Былеева, Л.Л. Подвижные игры. - М., 2008г.
3. Дмитриев, А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. – М: Советский спорт. 1991. – 32с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Планирование и организация занятий. М.:Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.
6. Никифоров Ю.Б. Аутотренинг + физкультура. - Москва, «Советский спорт», 1989.
7. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно – оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. /Под ред. Проф. С.П.Евсеева. - М,: Советский спорт, 2001.
8. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Магнитофон
2. Компьютер
3. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
4. Аптечка медицинская
5. Стенка гимнастическая .
6. Скамейки гимнастические .
7. Козел гимнастический .
8. Мостик гимнастический.
9. Навесные гимнастические перекладины .
10. Канат для лазанья с механизмом крепления..
11. Планка для прыжков в высоту .
12. Стойка для прыжков в высоту .
13. Теннисные столы .
14. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.
15. Рулетка измерительная (10 м, 50 м).
16. Секундомер
17. Лыжная база
18. Мячи для метания.
19. Мяч набивной (1 кг, 2 кг).
20. Мяч малый (теннисный)
21. Мячи баскетбольные
22. Мячи волейбольные
23. Мяч футбольный

24. Скакалка гимнастическая
25. Палка гимнастическая
26. Маты гимнастические.
27. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
28. Сетка для переноса и хранения мячей
29. Сетка волейбольная
30. Ворота для мини футбола
31. Сетка для ворот мини-футбола
32. Насос для накачивания мячей
33. Легкоатлетическая дорожка
34. Сектор для прыжков в длину
35. Игровое поле для футбола
36. Площадка игровая волейбольная
37. Гимнастический городок

Календарно-тематическое планирование

| № п/п урока | Изучаемый раздел, тема учебного материала. | Кол-во учебных часов | Дата проведения | |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|------|
| | | | Плану | Факт |
| 1 ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
| Легкая атлетика | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках л/атлетики. К/измерительный срез на начало уч.г. | 1 | 4.09 | |
| 2-3 | Коррекционно – развивающие игры | 2 | 11.09 18.09 | |
| 4 | Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием». | 1 | 25.09 | |
| 5 | Ходьба на скорость до 10- 15 минут. Коррекция дыхания. | 1 | 2.10 | |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель. Игра: «Попади в окошко». Упражнения в ходьбе. Коррекция моторики и пространственной Подведение итогов по л/атлетике. Тестирование. ориентации. | 1 | 9.10 | |
| 7-8 | Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 шагов. Ходьба. Игра: «Снайпер». | 2 | 16.10 23.10 | |
| | Итого за 1 четверть | 8 ч. | | |
| 2 ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
| Гимнастика | | | | |
| 9 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Хоккей руками» грудное и брюшное дыхание. | 1 | 13.11 | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя. Коррекция и укрепление мышц спины. | 1 | 20.11 | |
| 11 | Повороты направо, налево при ходьбе и на месте. Коррекционно-развивающая игра: "Ориентир" | 1 | 27.11 | |
| 12 | Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения. Коррекция внимания через выполнение строевых упражнений. | 1 | 4.12 | |
| 13 | Ходьба скрестными шагами вправо и влево по гимнастической скамейке. Коррекция равновесия на одной ноге «ласточка». | 1 | 11.12 | |
| 14 | Игры на развитие гибкости | 1 | 18.12 | |
| 15 | Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание. | 1 | 25.12 | |
| | Итого за 2 четверть | 7 ч. | | |
| 3 ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
| Лыжная подготовка | | | | |

| | | | | |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|--|
| 16 | Инструктаж по ТБ на занятиях на школьном стадионе. Коррекционные игры: «На одной лыже», | 1 | 15.01 | |
| 17 | Основы техники спусков на лыжах, обучение правильному падению. Коррекция внимания. | 1 | 22.01 | |
| 18-19 | Одновременно одношажный ход (коррекция скольжения). Передвижение на лыжах в медленном темпе. Коррекция дыхания. | 2 | 29.01 05.02 | |
| 20 | Коррекция работы лыжными палками комплексом упражнений с резиновым бинтом. Повторное прохождение коротких отрезков 40-60 м. (5-6 раз). | 1 | 12.02 | |
| 21 | Коррекционные игры: «На одной лыже», «По снежному склону», «Не задень ворота», «Подбери флажок» Коррекция речи и мышления через повторения правил игры. | 1 | 19.02 | |
| 22 | Подъем «лесенкой» по пологому склону. Коррекция развития выносливости. | 1 | 26.02 | |
| Спортивные игры | | | | |
| 23 | Правила безопасности при выполнении физических упражнений с мячами. | 1 | 4.03 | |
| 24 | Бросок мяча в корзину одной рукой. Коррекция броска с места | 1 | 11.03 | |
| 25 | Коррекционные игры: «Броски в корзину с места», «Полет мяча», | | 18.03 | |
| | Итого за 3 четверть | 10 ч. | | |
| 4ЧЕТВЕРЬ | | | | |
| 26 | Инструктаж по ТБ. Коррекция ведение мяча правой, левой рукой попеременно. Игра: «Ловкая подача» | 1 | 8.04 | |
| 27 | Коррекционные игры: «Подкинь мяч выше», «Слушай сигнал», «Передал - садись». | 1 | 15.04 | |
| 28 | Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Гонка мячей». | 1 | 22.04 | |
| 29 | Коррекция ведение мяча правой, левой рукой попеременно. Игра: «Ловкая подача» | 1 | 27.04 | |
| Легкая атлетика | | | | |
| 30 | Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Рывок за мячом». | 1 | 6.05 | |
| 31 | Метание малого мяча в цель и на дальность. Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Кто дальше» | 1 | 13.05 | |
| 32 | Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Круг за кругом". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. | 1 | 20.05 | |
| | Итого за 4 четверть | 7 ч. | | |
| | Итого за учебный год | 32 ч. | | |