

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Светлянская школа-интернат»
ГКОУ УР «Светлянская школа - интернат»**

427421, Удмуртская Республика, Воткинский район, село Светлое, ул. Первомайская, 25
Телефон 8(34145) 76-572 Факс 8(34145) 76-574 e-mail: selschool@gmail.com

Рассмотрено на
заседании ПС
Протокол № 1
от «30» августа 2022

Принято на ПС
Протокол № 1
от «30» августа 2022

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от 30.08.2022 № 57



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФАКУЛЬТАТИВ ФИЗКУЛЬТУРА.
9 КЛАСС»
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

в рамках реализации Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) в соответствии с Базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений, утвержденный приказом МО РФ от 10.04.2002 г. №29/2065-п

№ 02-07-51

Составитель:
Соломенников Александр Викторович
учитель первой квалификационной категории

село Светлое
2022

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) Государственного казённого общеобразовательного учреждения Удмуртской Республики «Светлянская школа-интернат» на 2022 – 2023 учебный год.

Данная программа рассчитана на учебный год. Количество учебных часов в год – 34, из расчета 1 учебный час преподавания предмета в неделю.

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

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

Задачи, реализуемые в ходе урока «факультатив физкультура»:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

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

Планируемые результаты изучения учебного предмета. Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Раздел 2. Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Раздел 3. Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Личностные результаты:

1. Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
2. Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий;
3. Развитие мыслительной деятельности;
4. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
5. Формирование умения ясно, точно, грамотно излагать свои мысли в устной и письменной речи, понимать смысл поставленной задачи;
6. Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала.
7. Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий;
8. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
9. Формирование умения ясно, точно, грамотно излагать свои мысли в устной и письменной речи, понимать смысл поставленной задачи;
10. Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала.

Метапредметные результаты:

1. регулятивные универсальные учебные действия:
 - определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
 - учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом;
 - учиться работать по предложенному учителем плану;
 - оформлять свои мысли в устной и письменной форме;
2. познавательные универсальные учебные действия:
 - находить ответы на вопросы;
 - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
 - проявлять свои теоретические, практические умения и навыки при подборе и переработке материала;
 - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
 - понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем;
 - группировать, классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков, по заданным критериям;
 - умение высказывать своё отношение к получаемой информации;

3. коммуникативные универсальные учебные действия:
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя);
 - сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности;
 - слушать собеседника;
 - договариваться и приходить к общему решению;
 - формулировать собственное мнение и позицию;
 - осуществлять взаимный контроль.

Список используемой литературы

Тематическое планирование рабочей программы с определением основных видов учебной деятельности

№ темы (раздела)	Название темы (раздела), кол-во часов	Тема, тип (форма урока)	Виды деятельно сти обучающ ихся	Планируемые результаты		
				Предметные		
				Личностные	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Раздел 1.	Баскетбол 10 часов	Стойка баскетболиста. Передви жение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	Спортзал	Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий;	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

Раздел 2.	Волейбол 10 часов	Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.	Спортзал	Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий;	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
Раздел 3.	Настольный теннис 14 часов	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	Спортзал	Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий;	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Всего уроков: 34 ч. Из них:
Контроль – 0ч. **Практически – 31ч.**
Теоретических - 3 ч.

№ урока	Тема, тип урока	Календарные сроки	Объект работы, наглядность, оборудование	Словарная работа	Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся, воспитанников
1.	Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.		Беседа, видео		Теоретическое занятие	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
2.	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
3.	Баскетбол. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
4.	Волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.		Беседа, видео		Теоретическое занятие	знание правил и техники выполнения двигательных действий,
5.	Волейбол. Верхняя прямая передача. Верхняя прямая подача. Учебные игры		Фишки, волейбольные		Практическое занятие	выполнение основных

	на основе волейбола.		мячи			двигательных действий в соответствии с заданием учителя
6.	Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
7.	Настольный теннис. Подача мяча слева и справа		Беседа. Видео		Теоретическое занятие	знание правил и техники выполнения двигательных действий,
8.	Настольный теннис. Удары слева, справа		Теннисные ракетки, теннисные мяч		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
9.	Баскетбол. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.		Теннисные ракетки, теннисные мяч		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
10.	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
11.	Волейбол. Верхняя прямая передача. Верхняя прямая подача. Учебные игры на основе волейбола.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных

						действий в соответствии с заданием учителя
12.	Волейбол. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебные игры на основе волейбола.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
13.	Настольный теннис. Прямые удары с вращением мяча. Одиночные игры.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
14.	Настольный теннис. Одиночные игры. Удары слева, справа		Теннисные ракетки, теннисные мяч		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
15.	Настольный теннис. Одиночные игры. Удары слева, справа		Теннисные ракетки, теннисные мяч		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
16.	Баскетбол. Прямая передача. Подвижные игры на основе баскетбола.		Теннисные ракетки, теннисные мяч		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
17.	Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных

						действий в соответствии с заданием учителя
18.	Баскетбол. Подвижные игры на основе баскетбола.		Фишки, баскетбольные мячи Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
19.	Волейбол. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
20.	Волейбол. Учебные игры на основе волейбола.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
21.	Волейбол. Учебные игры на основе волейбола.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
22.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
23.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мяч		Практическое занятие	выполнение основных двигательных

						действий в соответствии с заданием учителя
24.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мяч		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
25.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мяч		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
26.	Баскетбол. Прямая передача. Подвижные игры на основе баскетбола.		Теннисные ракетки, теннисные мяч		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
27.	Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
28.	Волейбол. Учебные игры на основе волейбола.		Фишки, баскетбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
29.	Волейбол. Учебные игры на основе волейбола.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных

						действий в соответствии с заданием учителя
30.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Фишки, волейбольные мячи		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
31.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мяч		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
32.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мяч		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
33.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мяч		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя
34.	Настольный теннис. Одиночные игры.		Теннисные ракетки, теннисные мяч		Практическое занятие	выполнение основных двигательных действий

Всего уроков: 34 ч. Из них:
Контроль – 0ч. **Практически – 31ч.**
Теоретических - 3 ч.

РАССМОТРЕНО

на заседании школьного методического объединения
учителей.

протокол от « _____ » _____ 2021 года № _____

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР _____ / _____ / « _____ » _____ 2021г.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Коли- чество часов	Формы организационной работы			
			теория	практика	экскурсии	контроль
	I ЧЕТВЕРТЬ					
	Раздел 1. Баскетбол		1	2		
	Раздел 2. Волейбол		1	2		
	Раздел 3. Настольный теннис		1	2		
	Итого:	9	3	6		
	II ЧЕТВЕРТЬ					
	Раздел 1. Баскетбол			2		
	Раздел 2. Волейбол			2		
	Раздел 3. Настольный теннис			3		
	Итого:	7		7		
	III ЧЕТВЕРТЬ					
	Раздел 1. Баскетбол			3		
	Раздел 2. Волейбол			3		
	Раздел 3. Настольный теннис			4		
	Итого:	10		10		
	IV ЧЕТВЕРТЬ					

