

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н.Дехтяренко

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического совета школы  
Протокол №1 от «23» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора школы  
от 30.08.2023 №187

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**основного общего образования**  
**по предмету физическая культура**  
***для учащихся 9 класса с умственной отсталостью***

**срок реализации: 2023 – 2024 учебный год**

Составитель программы:  
Иванова А.В.

п.Демянск

## Нормативно-правовые документы

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273;
- Учебный план для обучающихся по адаптированным образовательным программам для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 9 класс на 2023/2024 учебный год
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н. Дехтяренко», утвержденная приказом от 29.08.2023 г. № 168;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5 – 9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008г.

### Общая характеристика учебного предмета.

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

### Цели обучения

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности. Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

### Место предмета в учебном плане

В 9 классе на изучение предмета отводится 68 часов, 2 часа в неделю.

### Гимнастика и акробатика (10 часов).

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;

- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- 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.

#### **Лёгкая атлетика (24 часа).**

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

#### **Подвижные и спортивные игры (34 часа).**

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- 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;
- игры на снегу, льду.

### Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса.

#### Обучающиеся должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит «тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол.

#### Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать

в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; 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;

- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

#### КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

### Тематическое планирование 9 класс

| № | Тема урока  |
|---|---|
|   | Легкая атлетика (15 часов)  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике             |
| 2 | Беговые упражнения. Высокий старт. Игра.                                      |
| 3 | Беговые упражнения, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. |
| 4 | Высокий старт. Стартовый разгон. Беговые упражнения. Игра                     |
| 5 | Стартовый разгон. Беговые упражнения. Игра «Салки — вырубалки».               |
| 6 | Беговые упражнения. Повторный бег 3*40 метров. Финиширование. Игра            |
| 7 | Стартовый разгон. Финиширование. Игра . Бег на выносливость.                  |

|    |  |
|----|--|
| 8  | Развитие скоростных качеств. Бег 60 метров на результат.   |
| 9  | Бег на развитие выносливости. Игра.  |
| 10 | Бег с переменной скоростью. Игра.  |
| 11 | Развитие выносливости. Бег 1000 метров на результат.   |
| 12 | Метание малого мяча с 2-3 шагов. Разбег.   |
| 13 | Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега. Развитие ловкости. Игра.  |
| 14 | Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Игра.  |
| 15 | Развитие быстроты. Челночный бег на результат. Игра.   |
|    | Баскетбол (23 часа)  |
| 16 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.  |
| 17 | Баскетбол. Развитие скоростных качеств. Высокий старт. Челночный бег 4*9 метров.   |
| 18 | Стойка и передвижения в баскетболе   |
| 19 | Ловля мяча на месте в парах  |
| 20 | Ведение мяча на месте. Ловля мяча.   |
| 21 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.   |
| 22 | Развитие координационных качеств. Ловля мяча двумя руками в парах с шагом.   |
| 23 | Ведение мяча в движении. Остановка прыжком.  |
| 24 | Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотам с мячом, передача партнеру                                 |
| 25 | Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Игра «Мяч среднему».                                      |
| 26 | Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами.   |
| 27 | Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей                                   |
| 28 | Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. |

|    |   |
|----|---|
| 29 | Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.  |
| 30 | Ведение мяча в движении   |
| 31 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Развитие координационных качеств   |
| 32 | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол.  |
| 33 | Ведение мяча в движении. Развитие координационных качеств   |
| 34 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.   |
| 35 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.   |
| 36 | Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.   |
| 37 | Бросок одной рукой от плеча на месте. Развитие координационных качеств.   |
| 38 | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения                                       |
|    | Волейбол (11 часов)   |
| 39 | Правила безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков волейбольного мяча разными способами в парах |
| 40 | Совершенствование бросков через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с прыжками в два шага к сетке                   |
| 41 | Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра пионербол.                                   |
| 42 | Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра пионербол  |
| 43 | Обучение упражнениям с мячом в парах. Верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием.                                       |

|    |   |
|----|---|
| 44 | Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол   |
| 45 | Верхняя передача с собственным подбрасыванием, прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером                                      |
| 46 | Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, из различных исходных положений. Игра «Подвижная цель».                                |
| 47 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки».                                     |
| 48 | Развитие силы в метании набивных мячей(1-2кг) одной рукой, двумя из различных исходных положений. Игра мини-футбол.                           |
| 49 | Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега.                            |
|    | Гимнастика (10 часов)   |
| 50 | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики  |
| 51 | Обучение упражнениям на гимнастическом бревне ( на носках, приставным шагом, выпадами).   |
| 52 | Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу».   |
| 53 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазания по канату в три приема.                         |
| 54 | Совершенствование лазания по канату в три приема, ходьба по бревну.   |
| 55 | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра « Охотники и утки».  |
| 56 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики) |
| 57 | Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибало».   |
| 58 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики) |
| 59 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений                         |
|    | Легкая атлетика (9 часов)   |

|    |   |
|----|---|
| 60 | Контроль за развитием двигательных качеств. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>Равномерный шестиминутный бег. |
| 61 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 метров. Правила безопасности на спортивной площадке                        |
| 62 | Медленный бег до 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости                            |
| 63 | Медленный бег до 1000 метров. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»  |
| 64 | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол                         |
| 65 | Контроль за развитием двигательных качеств бег 60 метров  |
| 66 | Контроль за развитием двигательных качеств бег 1000 метров  |
| 67 | Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»   |
| 68 | Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору  |