

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» 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