

Администрация Армизонского муниципального района

МАОУ Южно - Дубровинская средняя общеобразовательная школа

ул. Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел.(834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

« 30 » 08 2022 г.

Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Ми /Михайлова С.Г./

« 31 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

« 01 » 09 2022 г. № 135-ОС

Колодочко /А.С.Колодочко/



Рабочая программа
по адаптированной основной образовательной программе
образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)
в условиях общеобразовательного класса

Наименование учебного предмета Физическая культура.

Класс 9

Уровень основного общего образования

Учитель Усольцев Андрей Николаевич.

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 102 часов в год; в неделю 3 часа

Рабочую программу составил: Усольцев Андрей Николаевич.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- приемы закаливания во все времена года;
- как правильно выполнять размыкания уступами;
- как перестроиться из колонны по одному и колонну по два;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- правила соревнований и правила игр;
- знать права и обязанности игроков во время игр.

Уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";
- выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги";
- различать фазы опорного прыжка;
- выполнять передвижения, подтягивание на гимнастической стенке;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега; толкание мяча с места;
- выполнять простейшие комбинации на скамейке с мячом;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе;
- применять комбинированное торможение лыжами и палками;
- преодолевать на лыжах до 2 км(девочки), до 3 км (мальчики);
- предупреждать травмы;
- выполнять правила игр.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел «**Основы знаний о физической культуре**» включает вопросы влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные ванны, солнечные ванны. Водные процедуры. В раздел «**Гимнастика**» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. Упражнения в лазанье — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умения нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «**Легкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром. В задаче раздела «**Лыжная подготовка**» и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным приемам с лыжами, видам построений, поворотам и передвижениям. К числу основных способов передвижений в период обучения относятся: одновременный одношажный, коньковый и классический ход, повороты. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Игры**». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и

внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

При прохождении каждого раздела, программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.), а также подборку упражнений, игр, ориентированных на конкретного ребенка с учетом его двигательных и интеллектуальных способностей.

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	в процессе уроков	Определять и кратко характеризовать физическую культуру . Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Профилактика травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
2	Способы физкультурной деятельности	в процессе уроков	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние после закаливающих процедур. Моделировать комплексы упражнений с учетом их целей. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
3	Гимнастика с основами акробатики	12 часов	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций, осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Контролировать величину нагрузки. Проявлять качества силы , координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Контролировать величину нагрузки. Проявлять качества силы , координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.
4	Лыжная подготовка	23 часа	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах. Выявлять ошибки в технике лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанции. Применять правила подбора одежды для занятий

			лыжной подготовки. Осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
5	Легкая атлетика	22 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении беговых упражнений. Осваивать различную технику бега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать технику безопасности. Описывать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков малого, большого мяча, проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого и большого мяча.
6	Кроссовая подготовка	9 часов	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении беговых упражнений. Осваивать различную технику бега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать технику безопасности. Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
7	Подвижные игры	36 часов	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия игры. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при проведении подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Применять адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Приложение к рабочей программе

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 класса – 3 часа в неделю

Количество часов по программе: 102 ч.

№	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
<u>Легкая атлетика (10 часов)</u>				
1	Инструктаж по ТБ.	1	03.09.18	
2	Бег с заданным темпом и скоростью.	1	05.09.18	
3	Бег на скорость 30 м.	1	06.09.18	
4	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	10.09.18	
5	Круговая эстафета. Игра «Невод».	1	12.09.18	
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	13.09.18	
7	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1	17.09.18	
8	Игра «Волк во рву».	1	19.09.18	
9	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	1	20.09.18	
10	Бросок в цель с расстояния 4 – 5 метров. Игра «Невод».	1	24.09.18	
<u>Кроссовая подготовка (6 часов)</u>				
11	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1	26.09.18	
12	Игра «Салки на марше».	1	27.09.18	
13	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1	01.10.18	
14	Бег в равномерном темпе до 12 минут.	1	03.10.18	
15	Бег на средние дистанции.	1	04.10.18	
16	Равномерный бег 8 мин.	1	08.10.18	
<u>Подвижные игры на основе баскетбола (18 часов)</u>				
17	Инструктаж по ТБ. Повороты с мячом и без мяча.	1	10.10.18	
18	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	11.10.18	
19	Передачи мяча.	1	15.10.18	

20	Броски мяча по кольцу.	1	17.10.18	
21	Ведение мяча в движении.	1	18.10.18	
22	Учебная игра.	1	22.10.18	
23	Учебная игра 3х3, 3х2.	1	24.10.18	
24	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	25.10.18	
25	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5.	1	05.11.18	
26	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1	07.11.18	
27	Передача мяча в движении.	1	08.11.18	
28	Штрафной бросок. Учебная игра «33».	1	12.11.18	
29	Передача мяча в тройках со сменой места	1	14.11.18	
30	Броски мяча в движении одной рукой	1	15.11.18	
31	Круговая тренировка	1	19.11.18	
32	Двухсторонняя игра 5х5.	1	21.11.18	
33	Круговая тренировка Учебная игра.	1	22.11.18	
34	Спортивные игры. Зачетный урок.	1	26.11.18	
<u>Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)</u>				
35	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	28.11.18	
36	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	29.11.18	
37	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1	03.12.18	
38	Строевые упражнения.	1	05.12.18	
39	Ходьба по бревну на носках.	1	06.12.18	
40	Упражнения в равновесии.	1	10.12.18	
41	Стойка на голове с согнутыми ногами. Игра «Что изменилось?»	1	12.12.18	
42	Висы.	1	13.12.18	
43	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	17.12.18	
44	Передвижение по гимнастической скамейке. Игра «Посадка картофеля».	1	19.12.18	
45	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.	1	20.12.18	
46	Разучивание акробатической комбинации.	1	24.12.18	
<u>Лыжная подготовка (23 час)</u>				

47	Инструктаж по ТБ. Скольжение без палок.	1	26.12.18	
48	Одновременный душажный ход.	1	27.12.18	
49	Переступание в движении.	1	10.01.19	
50	Скользкий шаг без палок и с палками.	1	14.01.19	
51	Одновременный душажный ход.	1	16.01.19	
52	Одновременный душажный ход.	1	17.01.19	
53	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	21.01.19	
54	Торможение плугом.	1	23.01.19	
55	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	1	24.01.19	
56	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1	28.01.19	
57	Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 3 км.	1	30.01.19	
58	Прохождение дистанции 2 км. Со сменой ходов.	1	31.01.19	
59	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1	04.02.19	
60	Лыжные гонки 1км. Соревнования по лыжным гонкам.	1	06.02.19	
61	Спуски с горки	1	07.02.19	
62	Прохождение дистанции 2-2,5км. Совершенствование ходов.	1	11.02.19	
63	Прохождение дистанции с различной скоростью.	1	13.02.19	
64	Прохождение дистанции 2 -2,5км. Совершенствование ходов.	1	14.02.19	
65	Одновременно душажный и одновременный бесшажный ход.	1	18.02.19	
66	Прохождение дистанции 4 км с использованием разученных ходов.	1	20.02.19	
67	Подъем в гору скользящим шагом. Лыжные эстафеты.	1	21.02.19	
68	Подъем и спуски со склонов.	1	25.02.19	
69	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км.	1	27.02.19	
<u>Подвижные игры на основе волейбола (18 часов)</u>				
70	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение игрока.	1	28.02.19	
71	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения.	1	04.03.19	
72	Нижняя прямая подача мяча.	1	06.03.19	
73	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	07.03.19	
74	Стойка и перемещение игрока.	1	11.03.19	
75	Передача мяча двумя руками после перемещения.	1	13.03.19	
76	Прием мяча снизу двумя руками.	1	14.03.19	

77	Нижняя прямая подача мяча.	1	18.03.19	
78	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	1	20.03.19	
79	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	21.03.19	
80	Передача мяча сверху над собой.	1	25.03.19	
81	Передача мяча сверху над собой через сетку.	1	27.03.19	
82	Подача мяча через сетку.	1	28.03.19	
83	Передача мяча сверху двумя руками.	1	08.04.19	
84	Верхняя и нижняя передача. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1	10.04.19	
85	Совершенствование нижней передачи мяча в парах. Учебная игра.	1	11.04.19	
86	Совершенствование подачи мяча.	1	15.04.19	
87	Соревнование по волейболу (Команды мальчиков и девочек).	1	17.04.19	
<u>Легкая атлетика (12 часов)</u>				
88	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м.	1	18.04.19	
89	Преодоление полосы препятствий.	1	22.04.19	
90	Прыжок в высоту способом перешагивание. Зачетный урок.	1	24.04.19	
91	Бег 60 метров.	1	25.04.19	
92	Метание теннисного мяча на дальность.	1	29.04.19	
93	Метание малого мяча.	1	01.15.19	
94	Прыжки в длину с разбега 7 - 9 шагов.	1	02.05.19	
95	Прыжки в длину с разбега 7 - 9 шагов.	1	06.05.19	
96	Прыжки в длину с места.	1	08.05.19	
97	Бросок набивного мяча (2 кг.)	1	09.05.19	
98	Медленный бег до 5 минут.	1	13.05.19	
99	Бег 1000 м.	1	15.05.19	
<u>Кроссовая подготовка (3 часа)</u>				
100	Смешанное передвижение.	1	16.05.19	
101	Переменный бег.	1	20.05.19	
102	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	22.05.19	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512646

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 14.06.2023 по 13.06.2024