

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛЫЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА СТРУЖКИНА И.В."**

**(«ЛЫЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»)**

Утверждена приказом  
муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
«Лычковская средняя школа имени  
Героя Советского союза Стружкина И.В.»  
от 27.08.2021 № 145

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
ДЛЯ 9 КЛАССА**

Составитель  
**Фомина Любовь Николаевна,**  
учитель физической культуры,  
Лычковской средней школы,

**2021 год**

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- проявлять осознанный выбор направления физкультурной деятельности, обеспечивающий лично и социально значимое саморазвитие и самообразование;
- формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;
- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;
- проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### Метапредметные результаты:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;
- находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;
- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять её с использованием современных технологий;
- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;
- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;
- определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки.

**В области физической культуры :**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

- раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;
- сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;
- сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа жизни;
- осуществлять мониторинг физического развития и подготовленности, использовать способы измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека;
- выполнять функции помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;
- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;
- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

-способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.

Основы знаний о физической культуре. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

**Строевые упражнения:** выполнение строевых команд (чёткость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: комплексы - упражнения на осанку: из положения лёжа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперёд. Стойка поперёк (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперёд, в сторону, назад.

- дыхательные упражнения: восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересечённой местности, беге на средние дистанции).

- упражнения в расслаблении мышц: приёмы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой, расслабление голеностопа, стопы,

- с гимнастическими палками: выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с палкой,

- с набивными мячами (вес 2-3 кг): броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с мячом между ног сидя на полу,

- упражнения на гимнастической скамейке: ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

Элементы акробатических упражнений: для мальчиков: кувырок вперёд из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.

**Висы:** вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

**Равновесие:** ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

**Опорные прыжки:** совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козёл), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, соскок с поворотом на 90 градусов.

**Ходьба и бег:** на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 км, фиксированная ходьба на скорость 100 м. на 60 метров - 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.; девочки -800 м.

**Прыжки:** специальные упражнения в высоту и 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. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

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

**Волейбол:** Стойки и передвижения игрока. Взаимодействие между игроками. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Блокирование. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощённым правилам. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощённым правилам. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Неожиданные передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.

**Баскетбол:** Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди. Личная защита. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Заслон. Сочетание

приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Передача мяча в движении; повороты. Учебная игра.

**Мини-футбол:** Передача низом на месте и в движении. Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема. Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование. Стандартные положения. Встречная передача, передача дугой. Ведение, обводка, удары по воротам. Передача в два касания на месте и в движении. Учебная игра.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.

**Подвижные и коррекционные игры:** «Музыкальные змейки», «Найди предмет», «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры», «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза», «Подвижная цель», «Обгони мяч».

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы,  
по учебному предмету «Физическая культура» для 9в класса**

**(2 ч в неделю, всего 68 ч)**

<b>№ урока</b>	<b>Дата проведения урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Домашнее задание</b>
<b>Легкая атлетика 10ч</b>			
1		Инструктаж по технике безопасности. Развитие координационных способностей.	
2		Стартовый разгон Развитие быстроты реакции.	
3		Низкий старт. Эстафетный бег	
4		Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м)	
5		Медленный бег до 10—12 мин	
6		Метание малого утяжеленного мяча (100— 150 г), теннисного мяча с различных исходных положений.	
7		Совершенствование всех фаз прыжка.	
8		Прыжок в длину с разбега.	
9		Бег на средние дистанции (800 м).	
10		Гладкий бег	
<b>Баскетбол 8ч</b>			
11		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
12		Ловля и передача мяча .Коррекционные игры	
13		Понятие о тактике игры.	
14		Бросок мяча Коррекционные игры	
15		Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	
16		Штрафной бросок.	
17		Вырывание и выбивание мяча.	
18		Броски мяча в корзину с различных положений	
<b>Гимнастика 15ч</b>			
19		Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	
20		Дифференциация Силовых, пространственных и временных параметров движений	
21		СУ. Основы знаний. Строевые упражнения.	
22		Акробатические упражнения	
23		Упражнения на осанку.	
24		Развитие гибкости	
25		Дыхательные упражнения	
26		Упражнения в виси.	
27		Упражнения в расслаблении мышц.	
28		Развитие силовых способностей.	
29		Корректирующие упражнения с предметами	
30		Развитие координационных способностей. Танцевальные упражнения.	
31		Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой.	
32			Упражнения на

		Равновесие. Опорный прыжок.	профилактику зрения
33		Длинный кувырок с трех шагов разбега (м).	
<b>Лыжная подготовка 14ч</b>			
34		Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	Специальные дыхательные упражнения
35		Одновременный одношажный и двухшажный ходы	
36		Попеременный четырёхшажный ход.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
37		Подъём ёлочкой.	
38		Спуски, подъемы, повороты.	
39		Спуски в высокой, средней, низкой стойках.	
40		Поворот «упором», на параллельных лыжах.	Способы саморегуляции
41		Попеременный и одновременный лыжные ходы.	
42		Техника восстановления дыхания во время прохождения дистанции. Техника расслабления мышц.	
43		Первая помощь при обморожениях и травмах.	
44		Круговая эстафета с этапом 1км.	Упражнения со скакалкой
45		Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции до 4км.	
46		Коньковый ход	
47		Торможение плугом. Повороты на месте махом.	Упражнения на укрепление локтевых, плечевых суставов
<b>Волейбол 9ч</b>			
48		Многократный прием мяча снизу двумя руками.	
49		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
50		Прием мяча снизу у сетки.	
51		Прием мяча после подачи.	Упражнения на укрепление позвоночника
52		Подача мяча.	
53		Прямой нападающий удар через сетку с шагом Блокирование мяча.	Упражнения на укрепление коленных суставов
54		Развитие координационных способностей.	
55		Тактика игры	
56		Индивидуальная техника защиты	Упражнения со скакалкой
<b>Легкая атлетика 12ч</b>			
57		Инструктаж по Т.Б. Преодоление препятствий.	
58		Развитие выносливости.	
59		Кроссовая подготовка.	Упражнения на коррекцию



			осанки
60		Развитие силовой выносливости.	
61		Гладкий бег Коррекционные упражнения.	
62		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	
63		Высокий старт. Коррекционные упражнения.	Упражнения на укрепление голеностопных суставов
64		Финальное усилие. Эстафеты.	
65		Развитие скоростной выносливости.	Упражнения на профилактику зрения
66		Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционные упражнения.	
67		Развитие силовых способностей и прыгучести	Упражнения на координацию движений
68		Прыжок в длину с разбега.	