

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 30 августа 2019 года

«Утверждает»  
Директор МОУ Покровской СШ  
МО «Цильнинский район»  
Ульяновской области  
Уракина Е.В.  
Приказ № 243 от 30 августа 2019 года

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Покровская средняя школа муниципального образования  
«Цильнинский район Ульяновской области»

### Рабочая программа для учащихся с нарушениями интеллекта

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс: 9

Уровень общего образования: начальное общее.

Учитель: Пименов Дмитрий Анатольевич

Срок реализации программы: 2019- 2020 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего – 70 часов в год, 2 часа в неделю.

Планирование составлено на основе: Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида по физическому воспитанию 5-9 классов. (А.А.Дмитриев, И.Ю. Жуковин, С.И.Виневцев - М.:Просвещение,2013)

Учебник: В.И.Лях «Физическая культура 8-9 класс», издательство Москва «Просвещение» 2013

Рабочую программу составила учитель: Пименов Д.А.

Согласовано: заместитель директора МОУ Покровской СШ Уракина Е.В.

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

*Предметные результаты* освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец обучения в младших классах (IV класс):

### ***Физическая культура***

#### 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 гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и 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.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

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.

## 2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

### Гимнастика.

**Основы знаний.** Что такое двигательный режим? (1 ч.)

**Построения и перестроения.** Размыкание уступами по счёту. Повороты в ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!» (1 ч.)

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.**

*С гимнастическими палками.* Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, за голову, за спину, на грудь, вниз. Выпады вперёд, в стороны с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание палки в парах. (1 ч.)

*Со скакалками.* Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо вперёд, назад, в стороны из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания со скакалкой. Лёжа на животе, прогибания назад со скакалкой над головой. Прыжки на месте на одной ноге со скакалкой над головой. (1 ч.)

*С набивными мячами (вес 2кг).* Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Наклоны и повороты туловища из положения сидя мяч над головой. Сгибания и разгибания рук из упора лёжа на мяче. Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой в парах. (1 ч.)

*Упражнения на гимнастической скамейке.* Сгибание и разгибание рук лёжа на скамейке. Напрыгивание на скамейку и спрыгивание с неё. (1 ч.)

**Простые и смешанные висы и упоры.** Подтягивание в висе на перекладине. Смешанные висы на гимнастической стенке. Вис на перекладине на согнутых ногах. Выход в упор переворотом на перекладине толчком двух ног. Из упора на перекладине махом назад соскок. (1 ч.)

**Лазание и перелезание.** Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз. Преодоление препятствий в эстафете. (1 ч.)

**Равновесие.** Равновесие на одной ноге на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с движениями руками. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с набивным мячом. (1 ч.)

**Переноска грузов.** Переноска 2-3 набивных мячей. Переноска гимнастических матов. (1 ч.)

**Опорный прыжок.** Прыжок через «козла» согнув ноги. Прыжок через «козла» ноги врозь с поворотом на 90 градусов. (1 ч.)

**Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.** Ходьба «змейкой». Ходьба противходом. Построение в колонну по два по ориентирам, соблюдая заданное расстояние. Построение в колонну по два без ориентиров, соблюдая заданное расстояние. Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния 7м за определённое количество шагов с открытыми глазами. Прохождение расстояния 7м за определённое количество шагов с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам в усложнённых условиях (бокком, с удержанием равновесия, с переноской предметов). Прыжки в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметкой. Прыжки в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определённое расстояние 15-20м. (1 ч.)

### **Требования к знаниям и умениям.**

**Знать:** как правильно выполнять размыкания уступами; как выполнять повороты на месте; как осуществлять страховку при выполнении упражнений.

**Уметь:** различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок согнув ноги; удерживать равновесие на гимнастической скамейке; переносить гимнастический мат вчетвером

## Лёгкая атлетика

**Легкая атлетика** (2 ч.).

**Ходьба.** Техника спортивной ходьбы. Передвижение спортивной ходьбой. Ходьба с наклонами. Ходьба с приседаниями. Ходьба «змейкой» в колонне. Спортивная ходьба по дистанции. Ходьба с изменением ширины шага. Ходьба с изменением частоты шага. Продолжительная ходьба 20-30мин. в различном темпе. (2 ч.).

**Бег.** Высокий старт и стартовый разбег. Старты из различных положений. Бег на время 60м. Повторные ускорения 5х40м. Медленный бег до 6 мин. Бег 80м с преодолением 3-4 препятствий. Кроссовый бег 400м. Встречная беговая эстафета. (5 ч.).

**Прыжки.** Запрыгивание на препятствие высотой 40см. Выпрыгивание вверх толчком одной ноги. Прыжки через скакалку до 1мин. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 40см). Прыжки в высоту способом «перешагивание». Многоскоки с разбега на результат. (4 ч.).

**Метание.** Броски набивного мяча 2 кг двумя руками снизу. Броски набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы. Толкание набивного мяча 2 кг одной рукой на дальность. Метание малого мяча из положения лёжа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м. Метание малого мяча в цель. (3 ч.).

### Требования к знаниям и умениям.

**Знать:** значение ходьбы для укрепления здоровья человека; основы кроссового бега и бега по виражу.

**Уметь:** пройти в быстром темпе 20-30мин.; выполнять стартовый разгон; бежать с переменной скоростью; выполнять полёт в группировке в прыжке в длину с разбега; выполнять переход через планку в прыжках в высоту; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м; выполнять толкание набивного мяча с места.

## Лыжная подготовка.

Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Подъём на склон наискось скользящим шагом. Подъём а склон прямо скользящим шагом. Спуск с пологого склона в низкой стойке. Подъём «лесенкой» по склону прямо. Торможение «плугом». Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Передвижение одновременным одношажным ходом на пологом спуске. Подъём в гору «полуёлочкой». Подъём в гору «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40м. Передвижение на лыжах до 1800м. Преодоление на лыжах дистанции 2км. (20 ч.).

### Требования к знаниям и умениям.

**Знать:** как влияют занятия лыжами на здоровье человека; правила соревнований по лыжным гонкам.

**Уметь:** координировать движения рук, ног и туловища в одновременном одношажном ходе; проходить в быстром темпе отрезки до 40м; подниматься на склон «лесенкой»; спускаться со склона в низкой стойке и тормозить «плугом»; преодолевать дистанцию 2км.

## Подвижные и спортивные игры.

**Подвижные игры.** «Пустое место», «Перестрелка», «Слушай сигнал», «Мяч капитану», «Стрелки», «Кто точнее», «Догони ведущего», «Линейные эстафеты», «Ловкие и меткие», «Перебросить в круг». (2 ч.).

**Спортивные игры. Баскетбол.** Бег с изменением направления движения. Бег с изменением скорости движения. Бег с внезапной остановкой. Ловля мяча двумя руками в движении. Штрафные броски по кольцу. Бег с ускорением 10м – поднять мяч и вернуться обратно. Выпрыгивания вверх толчком двух ног у кольца. Остановка прыжком после бега. Остановка прыжком после ведения мяча. Сочетание приёмов: ведение мяча – остановка – передача мяча. Эстафета с передачами мяча. Эстафета с ведением мяча. Передачи мяча «змейкой» в шеренгах. (8 ч.).

**Волейбол.** Высокие передачи мяча двумя руками из-за головы. Броски и ловля мячей в двух шеренгах «змейкой». Низкие передачи мяча двумя руками сверху над собой. Передачи мяча

двумя руками сверху над собой средней высоты. Высокие передачи мяча двумя руками сверху над собой. Одиночная передача мяча партнёру двумя руками сверху. Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача в парах. Нижняя прямая подача через сетку с близкого расстояния. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. (10 ч.).

**Требования к знаниям и умениям.**

**Знать:** когда выполняются штрафные броски в баскетболе; права и обязанности игроков в волейболе.

**Уметь:** выполнять нижнюю прямую подачу; играть в мини-волейбол; выполнять остановку прыжком в баскетболе; штрафные броски по кольцу.

**Резерв 2 часа.**

### 3 Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Спортивные игры <i>Волейбол</i>( 10 часов):</b>				
1	Техника безопасности на уроках, спортивных играх	1	05.09	
2	Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол	1	09.09	
3	Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол	1	12.09	
4	Предупреждение травматизма . Верхняя передача двумя руками мяча на месте	1	16.09	
5	Предупреждение травматизма . Верхняя передача двумя руками мяча на месте	1	19.09	
6	Верхняя передача двумя руками мяча на месте И после перемещения вперед Игра «мяч в воздухе»	1	23.09	
7	Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача	1	26.09	
8	Предупреждение травматизма . Верхняя передача двумя руками мяча на месте	1	30.09	
9	Верхняя передача двумя руками мяча на месте И после перемещения вперед Игра «мяч в воздухе»	1	03.10	
10	Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача	1	07.10	
<b>Баскетбол(10 часов)</b>				
11	Основные правила игры	1	10.10	
12	Штрафные броски «мяч капитану»	1	14.10	
13	Бег с изменением направлений скорости, с внезапной остановкой Остановка прыжком шагом	1	17.10	
14	Остановка прыжком после ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча. Повороты на месте вперед, назад	1	21.10	
15	ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в движении одной рукой от плеча	1	24.10	
16	Передача мяча в движении двумя руками от груди. Передача мяча в парах. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега	1	07.11	
17	Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Ведение мяча с изменением направления – передача	1	11.11	
18	Броски по корзине двумя руками. Двух сторонняя игра по упрощенным правилам	1	14.11	
19	Сочетание приемов игры в баскетбол . Правила	1	18.11	
20	Сочетание приемов игры в баскетбол . Правила	1	21.11	
<b>Гимнастика , акробатика (12часов)</b>				
21	Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим	1	25.11	
22	Отношение с товарищами по команде. Правила безопасности на уроках гимнастики	1	28.11	
23	Размыкание уступами по счету «9», «6», «3» на месте. Повороты направо , налево в ходьбе и на месте	1	02.12	

24	Ходьба» змейкой» противходом. Дыхательные упражнения	1	05.12	
25	Упражнения в расслаблении мышц Упражнения с гимнастическими палками	1	09.12	
26	Упражнения со скакалкой .Упражнения на гимнастической скамейке .Упражнения на гимнастической стенке.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	12.12	
27	Стойка на руках с помощью переворота бокомПростые комбинации из ранее изученных упражнений	1	16.12	
28	Простые и смешанные висы	1	19.12	
29	Мальчики : подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижение висе ,махом назад соскок Девочки : махом одной ноги и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь ; подтягивание на перекладине	1	23.12	
30	Танцевальные движения Простые сочетания танцевальных шагов Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом»	1	26.12	
31	Лазание и перелезание.Лазание по канату.Полоса препятствий	1	13.01	
32	Равновесие .Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед Простейшие комбинации на гимнастической скамейке	1	16.01	
<b>Лыжная подготовка 20 часов</b>				
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	20.01	
34	Правила соревнований. Влияние занятий лыжами на трудовую деятельность человека	1	23.01	
35	Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	27.01	
36	Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	30.01	
37	Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	03.02	
38	Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	06.02	
39-43	Одновременный одношажный ход	5	10.02 13.02 17.02 20.02 24.02	
44	Совершенствование торможения «плугом»	1	27.02	
45	Подъем «полуелочкой» полулесенкой	1	02.03	
46	Повторное передвижение в быстром темпе на кругу 50-100 м (2-3 повт.)	1	05.03	
47	На кругу 200-300 м (2-3 повт.)	1	09.03	
48	Передвижение на лыжах 2 км (дев.), 3 км (мальч.) на время	1	12.03	
49	Лыжные эстафеты на кругу 300-400 м	1	16.03	
50	Игры «Переставь флажок» «Кто быстрее»	1	19.03	
51	как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.	1	30.03	
52	сочетать попеременные ходы с одновременными;	1	02.04	

	пройти в быстром темпе 150-200 м (дев.), 200-300 м (мальч.); преодолеть на лыжах 2-3 км.			
<b>Легкая атлетика 16 часов</b>				
53	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1	06.04	
54	Ходьба на скорость (15-20 мин.) Прохождение на скорость отрезков от 50 до 100 м	1	09.04	
55	Ходьба группами наперегонки Ходьба по пересеченной местности до 1,5 -2 км	1	13.04	
56	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках	1	16.04	
57	Бег с низкого старта Стартовый разбег Бег с ускорением	1	20.04	
58	Бег на 60 м – 4 раза за урок	1	23.04	
59	Бег на 100 м – 2 раза за урок	1	27.04	
60	Кроссовый бег по пересеченной местности – 500-1000 м Эстафета 4 по 100 м Бег 100 м с преодолением 5-ти препятствий	1	30.04	
61	Прыжки. Запрыгивание на препятствия (маты) высотой до 60-80см Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом	1	04.05	
62	Прыжки на одной ноге через препятствия Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10- 15 сек. Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега Тройной прыжок с места и с небольшого разбега	1	07.05	
63	Прыжок с разбега способом «перешагивание», подбор индивидуального разбега Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка)	1	11.05	
64	Метание .Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат Метание в цель Метание малого мяча в цель на дальность с полного разбега в коридор 10 м	1	14.05	
65	Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных и.п. и за определенное время Толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в сектор	1	18.05	
66	Игры «Сбор картошки» «Ловкие, смелые, выносливые» «Точно в руки» Эстафеты «Дотянись до веревочки» «Сигнал» «Сбей предмет» «Снайпер»	1	21.05	
67	Контрольное тестирование: Прыжок в длину с места	1	25.05	
68	Контрольное тестирование: Бег 60 м	1	28.05	
69-70	Резерв	2		