

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета школа
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по УВР

_____ А.И. Исакова

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора школы
от «31» августа 2022 г. № 32



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе ООО
для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
9 класс
на 2022-2023 учебный год

Составитель программы: Булашева Дарья Ивановна
учитель физической культуры
без квалификационной категории

п. Прииртышский
2022 год

I. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Теоретические сведения: значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Гимнастика: построения, перестроения: размыкания «куступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: основные положения и движения головы, конечностей, туловища; упражнения на дыхание; упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп; упражнения, укрепляющие осанку; упражнения для расслабления мышц; упражнения для развития координации движений; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалками; с набивными мячами; переноска груза и передача предметов.

Лазание: лазанье по гимнастической стенке, передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).

Равновесие: ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.

Легкая атлетика:

Ходьба: продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

Бег: Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Старты из различных положений; Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Эстафета 4 × 6 м.

Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

Прыжки: запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания -40 см); движение рук и ног в полете.

Метание: Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

Подвижные игры

Коррекционные игры: Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Игры с бегом; «Догони ведущего», эстафеты, игры с прыжками; «Установи рекорд», игры с бросанием, ловлей и метанием; «Ловкие и меткие», игры с переноской груза; игры с элементами волейбола «Перебросить в круг», «Картошка».

Спортивные игры

Волейбол: права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

Баскетбол: упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма; Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника, штрафные броски, бег с изменениями направления и скорости; с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом; повороты на месте вперед, назад; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину; ведение мяча с изменением направления; ловля мяча в движении; ловля мяча в движении- ведение мяча – бросок мяча в корзину; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка

Правила соревнований по лыжным гонкам. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость. Одновременный одношажный ход. Торможение "плугом". Лыжные эстафеты на кругах. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение на скорость отрезка до 100м. Прохождение дистанции до 2- 3- км.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Учащиеся должны знать:	Учащиеся должны уметь:
9 класс	
<p>Знать: как правильно выполнять размыкание уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.</p> <p>Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека; основы кроссового бега; бег по виражу.</p> <p>Знать: права и обязанности игроков; как избежать травматизма; тактику командной игры.</p>	<p>Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях; переносить ученика втроем;</p> <p>Уметь: бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.</p> <p>Уметь: выполнять прием и передачу мяча снизу в парах; занять правильную позицию на площадке.</p>

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
1. Знания о физической культуре (1 час)				
1.	Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика.	1	https://put-sily.ru/utrennaa-zaradka-lucsie-varianty-upraznenij-utrennej-gimnastiki-na-kazdyj-den/	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
2. Легкая атлетика (8 часов)				
2.	Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт.	1	Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях, А.А. Зданевич/, 2019 г. стр. 149 - 170 Раздел легкая атлетика.	Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни, реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение. Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; - формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными
3.	Комплексы упражнений на развитие гибкости.	1	https://alfagym.ru/gibkost-vidy-kak-razvivat-v-kakih-vidah-sporta-neobhodima-kompleks-upraznenij/	
4.	Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность.	1	Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях, А.А. Зданевич/, 2019 г. стр. 67 – 79 стр. 79 – 85 стр. 85 – 93	
5.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения.	1	http://d09301.edu35.ru/119-razvitie-skorostno-silovykh-sposobnostej-2	
6.	Прыжковые упражнения.	1	https://fis.wikireading.ru/8891	
7.	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения.	1	https://infourok.ru/sovershenstvovanie-tehnike-metaniya-myacha-s-3-5-shagov-s-razbega-metanie-malogo-myacha-na-zadannoe-rasstoyanie-4264535.html	
8.	Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей	1	https://www.slideserve.com/dobry/5006659	
9.	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие	1		

	выносливости. Организаторские умения.			способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим, девочкам реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов
3. Гимнастика (16 час)				
10.	Техника безопасности. История гимнастики.	1	https://sport.wikireading.ru/13325 Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях, А.А. Зданевич/, 2019 г. стр. 133 - 149	Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний.
11.	Организуемые команды и приемы. Развитие координации.	1	https://burenka33.ru/miscellaneous/razvitie-ravnovesia.html	
12.	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/10/13/vidy-visov-i-uporov	
13.	Акробатические упражнения.	1	https://slide-share.ru/akrobaticeskikh-uprazhnenij-544603	
14.	Силовой тренинг.	1	https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.58801c97-638c8cc0-e9d54573-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/Weight_training_exercises	
15.	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/10/13/vidy-visov-i-uporov	

16.	ОРУ. Акробатические упражнения. Силовые способности.	1	https://slide-share.ru/akrobaticeskikh-uprazhnenij-544603	Показать детям упражнения для зарядки и после усталости сидя за столом во время уроков или за компьютером.
17.	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1	https://multiurok.ru/index.php/files/urok-teorii-pofizicheskoi-kulture-po-teme-opornyi.html	
18.	Висы и упоры. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/10/13/vidy-visov-i-uporov	
19.	Упражнения на развитие гибкости.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/10/13/vidy-visov-i-uporov	
20.	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_kompleks_akrobaticeskikh_elementov_volnykh_uprazhnenii	
21.	Обучение упражнению в равновесии.	1	https://nosovatd04253.blogspot.com/2020/04/	
22.	Обучение технике преодоления препятствий.	1	https://ppt-online.org/317938	
23.	Обучение технике запрыгивания на предмет с двух ног.	1	https://workoutlabs.com/train/workout/stephen-and-jane-thomas-id5045/uSDFpup/	
24.	Обучение технике упражнений развития гибкости.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/10/13/vidy-visov-i-uporov	
25.	Комбинации при выполнении упражнений по гимнастике.	1	https://slide-share.ru/tehnika-vipolneniya-akrobaticeskikh-uprazhnenij-328802	
4. Знания о физической культуре (1 час)				
26.	Выбор упражнений и составление индивидуального комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз.	1	https://school1-kaa-hem.rtyva.ru/?page_id=746	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры
5. Спортивные игры (10 часов)				
27.	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	1	https://studopedia.ru/8_101334_trebovaniya-tehniki-bezopasnosti-vo-vremya-zanyatii-podvizhnimi-i-sportivnimi-igrami.html	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и

			Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях, А.А. Зданевич/, 2019 г. стр. 125 - 133	<p>достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Использование нового содержания совместно с ранее изученным в условиях фронтального опроса, беседы, выполнения упражнений.</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; демонстрировать технические действия в спортивных играх.</p>
28.	Развитие координационных способностей.	1	https://football-match24.com/stojki-volejbolistov-i-sposoby-peremeshheniya-igrokov-v-voleybole.html	
29.	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук.	1	https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole	
30.	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног.	1	https://football-match24.com/stojki-volejbolistov-i-sposoby-peremeshheniya-igrokov-v-voleybole.html	
31.	Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	1	https://infourok.ru/voleybol-verhnyaya-peredacha-myacha-844957.html	
32.	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	https://ice-people.ru/raznoe-2/podacha-eto-podacha-eto-chto-takoe-podacha.html	
33.	Игра по упрощенным правилам. Организаторские умения. Олимпийский урок.	1	https://catchsuccess.ru/games/kak-igrat-v-voleybol.html	
34.	Характеристика баскетбола. Техника передвижения.	1	https://ypok.pф/library/doping_v_sporte_i_zhizni_093938.html	
35.	Техника передвижения. Ловля и передача мяча.	1	https://infourok.ru/voleybol-verhnyaya-peredacha-myacha-844957.html	
36.	Ловля и передача мяча Ведение мяча.	1	https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole	
6. Знания о физической культуре (1 час)				
37.	Самонаблюдение и самоконтроль.	1	https://ppt-online.org/152176	<p>Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.</p>

				Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.
7. Лыжная подготовка (14 часов)				
38.	Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	https://multiurok.ru/files/tehnika-bezopasnosti-na-urokakh-lyzhnoi-podgoto-2.html Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях, А.А. Зданевич/, 2019 г. стр. 170 - 180	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях лыжной подготовке, дать знания о терминологии и достижениях российских спортсменов в различных видах лыжного спорта. Показать видео урок о великих спортсменах прошлого и настоящего времени. Демонстрировать технические действия в лыжной подготовке. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
39.	История лыжного спорта.	1	Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях, А.А. Зданевич/, 2019 г. стр. 203 - 206	
40.	Бег на лыжах в среднем темпе.	1	https://vsnege.com/gornye-lyzhi/vidy-klassicheskikh-lyzhnyh-hodov-ih-osobnosti-i-dostoinstva/	
41.	Учить технике поворотов «на месте» на лыжах.	1	https://gtonorm.ru/beg-na-lyzhax.html	
42.	Обучение технике перехода со ступающего шага на скользящий шаг.	1	https://fkdvologda.blogspot.com/p/2-2-2-2-2-2001.html	
43.	Совершенствование техники классического хода.	1	https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-vozrozhdenie-gto	
44.	Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.	1	https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-cepionom-s-illustraciami.html	
45.	Обучение тактике движения в равномерном темпе.	1	https://ieducations.ru/humanitarian_sciences/tehnika-lyzhnyh-hodov-konkovyj-klassiceskij-hod-na-lyzah-poperemennyj-dvuhsaznyj-hod-klassifikacia-sposobov-peredvizenia-na-lyzah-odnovremenno-bessaznyj-hod.html	
46.	Обучение технике попеременного 2-х шажного хода.	1	https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkulture/80434-obuchenie-tehnike-klassicheskim-lyzhnym-hodam-shkole.html	
47.	Овладение техникой подъема «елочкой».	1	https://fr.slideserve.com/barb/4235338	

48.	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	1	https://lawyers-age.ru/skills/kak-katatsa-na-begovyh-lyzah-s-illustrაციами.html	
49.	Обучение подъему «скользящим шагом».	1	https://ppt-online.org/292557	
50.	Обучение технике спуска в низкой стойке.	1	https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-152	
51.	Обучение подъему в гору «елочкой».	1	https://ppt-online.org/706116	
8. Знания о физической культуре (1 час)				
52.	Физическое развитие человека.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/fizichieskiie-kachiestva	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
9. Спортивные игры (8 часов)				
53.	Ведение мяча по сигналу.	1	https://znanio.ru/media/tema_pravila_i_priomy_igry_basketbol-225321	Демонстрировать технические действия в спортивных играх. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Показать правильную технику выполнения, следить за ошибками, исправлять их. Индивидуально подходить учитывая ошибки. Все упражнения выполняются и заканчиваются по свистку.
54.	Обучение ведению мяча правой и левой рукой.	1	https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkulture/50942-obuchenie-vedeniyu-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii.html	
55.	Обучение поворотам без мяча и с мячом.	1		
56.	Обучение остановке двумя шагами и прыжком.	1		

57.	Обучение основным приемам игры в баскетбол.	1		Показать видео урок о первой помощи при травмах, разновидности перевязок. Видео про спортсменов, получившие травмы и их восстановление. Показать правильную технику выполнения, следить за ошибками, исправлять их. Индивидуально подходить учитывая ошибки. Все упражнения выполняются и заканчиваются по свистку. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судьбе, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях
58.	Обучение технике броска.	1		
59.	Освоение командных взаимодействий.	1		
60.	Обучение технике бросков в опорном положении и в прыжке.	1	https://studopedia.ru/26_50476_tehnika-broska--oy-rukoy-ot-plecha-s-mesta.html	Рассказать про правила игры, начинаем с упрощённого варианта, затем усложнить
10. Кроссовая подготовка (8 часов)				
61.	Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах.	1	https://ppt-online.org/749449	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях кроссовая подготовка, дать знания о терминологии и достижениях российских спортсменов в различных видах кроссового бега. Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение. Показать трассу с препятствиями впереди, преодолеть быстро и аккуратно. Воспитывать у обучающихся чувство
62.	Прыжок в длину с разбега.	1		
63.	Способы прыжков в высоту.	1		
64.	Прыжок в высоту на результат.	1		
65.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1		
66.	Виды эстафет.	1	https://myslide.ru/presentation/organizaciya-sorevnovanij-po-estafetnomu-begu-krugovaya--vstrechnaya--linejnaya-	
67.	Ускорение отрезков 60, 100 м.	1	https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-vozrozhdenie-gto	
68.	Обучение бегу на выносливость.	1	https://www.slideserve.com/dobry/5006659	

				<p>уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; демонстрировать технические действия в спортивных играх.</p>
	1 четверть	16		
	2 четверть	17		
	3 четверть	19		
	4 четверть	16		
	Итого:	68		