**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа».**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:Подпись Сластихина.pngзаместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_«30» августа 2019 | логотип школы.png | УТВЕРЖДАЮ:Подпись Ивченко.pngДиректор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ивченко О.В.«30» августа 2019 года |

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**для учащихся 9 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения«Кириковская средняя школа»,обучающихся по адаптированной образовательной программе (легкая степень умственной отсталости)**

**Составил : учитель физической культуры I квалификационной категории Григорьев Владимир Демьянович**

**2019-2020 учебный год**

**1. Пояснительная записка.**

 Настоящая рабочая программа составлена на основании основной адаптированной образовательной программы под. редакцией В.В. Воронковой, адаптированной образовательной программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (легкая степень умственной отсталости), учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» 5-9 класс на 2019-2020 учебный год для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости, положения о рабочей программе педагога муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 мая 2019 года.

На изучение физической культуры в 9 классе отводится 105 часов из расчёта 3 учебных часа в неделю.

**Основные задачи физического воспитания:**

- 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.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

**2. Планируемые результаты освоения предмета**

**9 класс:**

**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 и баскетболом на профессионально-трудовую подготовку, гигиенические требования к занятиям волейболом; нарушения правил игры в баскетбол

**Уметь:** выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5 – 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке; пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12 – 15 мин; бегать на короткие дистанции100 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 обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной» (для сильных); 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); уметь выполнять прямой нападающий удар в игре «Волейбол», блокировать нападающие удары; выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом; ведение мяча шагом с обводкой условных противников; бросать по корзине двумя руками от груди в движении.

**3. Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 39 |
| 3 | Гимнастика  | 16 |
| 4 | Лыжная подготовка. | 20 |
| 5 | Спортивные игры | 30 |
|  | Всего часов | **105** |

**9 класс**

**Основы знаний**

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. **Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.**

**Гимнастика.**

*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. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

 Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой

(передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

Переходы из упора лежа и снова в упор присев одно временным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, наголову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

*С гимнастическими палками*.

Выполнение команд“Смирно! Вольно?” с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой.

*С набивными мячами* (вес 2—З кг).

Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

*Упражнения на гимнастической скамейке.*

Ходьбаи бег по гимнастической скамейке.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений из различных положений.

*Упражнения на гимнастической стенке*

Пружинисты 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 упражнении*

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения мост” поворот вправо-налево в упор на правое - левое колено (сильным — в упор присев).

*Простые и смешанные висы*

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации

на брусьях.

*Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

*Танцевальные упражнения*

 Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. “Румба”.

*Лазание и перелазание*

Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

*Равновесие*

Упражнения на бревне высотой до 100 см. для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Преодоление полосы препятствий для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка.

*Опорный прыжок*

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Преодоление полосы препятствий.

Для юношей: лазание по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз. Стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись.

Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок поворотом на 90 градусов.

*Развитие координационных способностей*

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз -левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами и закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенныйинтервал и дистанцию(по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба “зигзагом” по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т.д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени от 5доI5с.

**Легкая атлетика**

*Ходьба* на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Пешие переходы по пересеченной местности от З до 4 км. Фиксированная ходьба.

*Бег* на скорость 100 м; бег на 60 м- 4 раза за урок; на 100 м - 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до100 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.

*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“, и “перекидной” (для сильных юношей).

*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).

**Лыжная подготовка**

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом,

скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

**Спортивные и подвижные игры**

*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.

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Количество часов** | **Дата** |
|
|  | **Легкая атлетика** | **18** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. | 1 | 3.09 |
| 2 | Самоконтроль и его основные приёмы.Закрепление перестроений: шеренга,колонна, ряд. Комплекс ОРУ. | 1 | 4.09 |
| 3 | Бег на 100 м с различного старта. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 5.09 |
| 4 | Бег на скорость 100м. и 60 м | 1 | 10.09 |
| 5 | Эстафетный бег с этапами до 100м. | 1 | 11.09 |
| 6 | Медленный бег до 10-12мин | 1 | 12.09 |
| 7 | Бег на средние дистанции (800м) | 1 | 17.09 |
| 8 | Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». | 1 | 18.09 |
| 9 | Кроссовый бег на 500 метров. | 1 | 19.09 |
| 10 | Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра.Инструктаж по Т.Б. | 1 | 24.09 |
| 11 | Метание малого утяжеленного мяча, гранаты(150г) на дальность в коридоре 10м. | 1 | 25.09 |
| 12 | Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с усложнениями. | 1 | 26.09 |
| 13 | Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд. | 1 | 1.10 |
| 14 | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу. | 1 | 2.10 |
| 15 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега. | 1 | 3.10 |
| 16 | Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Совершенствование всех фаз прыжка в длину. | 1 | 8.10 |
| 17 | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. | 1 | 9.10 |
| 18 | Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание». | 1 | 10.10 |
|  | **Гимнастика** | **16** |  |
| 19 | Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд. Размыкание в движении на заданный интервал | 1 | 15.10 |
| 20 | Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скоростипередвижения. | 1 | 16.10 |
| 21 | Фигурная маршировка.Передача набивного мяча в колонне справа, слева.Передача нескольких предметов в кругу. | 1 | 17.10 |
| 22 |  Кувырок вперед из положения сидя на пятках (м). Для девочек- из положения «мост» поворот вправо- влево в упор на колено. | 1 | 22.10 |
| 23 | Лазание по канату на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазание в висе на руках по канату. | 1 | 23.10 |
| 24 | Инструктаж по ТБ. Вис на время с различным положением ног. | 1 | 24.10 |
| 25 | Прыжок через «козла».  | 1 | 5.11 |
| 26 | Прыжок через «коня». Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу. | 1 | 6.11 |
| 27 | Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд. Сочетание ходьбы и бега в шеренгах и колонне, изменение скорости передвижения. | 1 | 7.11 |
| 28 | Стойка на голове. Из положения «мост» поворот в упор на правое, левое колено - в упор присев. | 1 | 12.11 |
| 29 | Повторение ранее изученных висов на канате, перекладине, гимнастической стенке. Тестирование по разделу гимнастика | 1 | 13.11 |
| 30 | Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками. | 1 | 14.11 |
| 31 | Комплекс ОРУ со скакалками. | 1 | 19.11 |
| 32 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 20.11 |
| 33 | Упражнения на гимнастической стенке : взмахи ногой в сторону | 1 | 21.11 |
| 34 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 1 | 26.11 |
|  | **Баскетбол.** | **8** |  |
| 35 | Понятие о тактике игры. Учебная игра. | 1 | 27.11 |
| 36 | Практическое судейство.Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Учебная игра. | 1 | 28.11 |
| 37 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра. | 1 | 3.12 |
| 38 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Очков набрал больше всех».Учебная игра. | 1 | 4.12 |
| 39 | Броски мяча в корзину с различных положений. Тестирование по разделу спортивные игры | 1 | 5.12 |
| 40 | Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра. | 1 | 10.12 |
| 41 | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Игра «Кто быстрее». | 1 | 11.12 |
| 42 | Броски мяча в корзину из различных положений. Игра «Самый точный». Учебная игра. | 1 | 12.12 |
|  | **Волейбол.** | **6** |  |
| 43 | Влияние занятий волейболом на организм человека. Правила игры. Прием двумя руками мяча снизу у сетки. Учебная игра | 1 | 17.12 |
| 44 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Учебная игра | 1 | 18.12 |
| 45 | Верхняя прямая подача. Игра «Точно в круг».Учебная игра. | 1 | 19.12 |
| 46 | Блокирование мяча. Учебная игра. | 1 | 24.12 |
| 47 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование мяча. Игра «Сигнал» Учебная игра. | 1 | 25.12 |
| 48 | Виды подач. Учебная игра. | 1 | 26.12 |
|  | **Лыжная подготовка.** | **20** |  |
| 49 | Виды лыжного спорта. Инструктаж по технике безопасности.  | 1 | 14.01 |
| 50 | Из истории лыжного спорта.  | 1 | 15.01 |
| 51 | Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.  | 1 | 16.01 |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 21.01 |
| 53 | Одновременный бесшажный ход. | 1 | 22.01 |
| 54 | Попеременный одношажный ход. | 1 | 23.01 |
| 55 | Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на месте махом назад кнаружи. | 1 | 28.01 |
| 56 | Спуск в средней стойке.  | 1 | 29.01 |
| 57 | Спуск в высокой стойке. | 1 | 30.01 |
| 58 | Подъем разными способами. | 1 | 4.02. |
| 59 | Ходьба и преодоление бугров и впадин (по пересеченной местности). | 1 | 5.02. |
| 60 | Эстафета с преодолением препятствий. | 1 | 6.02 |
| 61 | Поворот на параллельных лыжах при спуске по лыжне. | 1 | 11.02. |
| 62 | Эстафета со спуском по склону. | 1 | 12.02. |
| 63 | Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок. | 1 | 13.02. |
| 64 | Прохождение на скорость отрезка до 1,5км | 1 | 18.02 |
| 65 | Прохождение дистанции 3-4км по среднепересеченной местности. | 1 | 19.02 |
| 66 | Прохождение дистанции 2км на время.  | 1 | 20.02 |
| 67 | Тестирование по разделу лыжная подготовка | 1 | 25.02 |
| 68 | Передвижение по лыжне (свободный ход)-5км. | 1 | 26.02 |
|  | **Волейбол.** | **9** |  |
| 69 | Общие правила игры в волейбол.Отбивание мяча снизу двумя руками ч/з сетку на месте и в движении. Учебная игра. | 1 | 27.02 |
| 70 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 | 3.03 |
| 71 | Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. | 1 | 4.03 |
| 72 | Виды подач. Учебная игра. | 1 | 5.03 |
| 73 | Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра | 1 | 10.03 |
| 74 | Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол. | 1 | 11.03 |
| 75 | Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол | 1 | 12.03 |
| 76 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 | 17.03 |
| 77 | Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. | 1 | 18.03 |
|  | **Баскетбол** | 7 |  |
| 78 | Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 19.03 |
| 79 | Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра | 1 | 31.03 |
| 80 | Эстафеты с баскетбольным мячом. | 1 | 1.04 |
| 81 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра « Лови мяч». | 1 | 2.04 |
| 82 | Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам | 1 | 7.04 |
| 83 | Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра. | 1 | 8.04 |
| 84 | Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний. | 1 | 9.04 |
|  | **Легкая атлетика.** | **15** |  |
|  85 | Инструктаж по ТБ. Пешие переходы по пересеченнойместности от 3-4 км. Фиксированная ходьба | 1 | 14.04 |
| 86 | Кроссовый бег | 1 | 15.04 |
| 87 | Бег на скорость 60м. Игра «Лучший бегун». Эстафетный бег с этапами до 100м. | 1 | 16.04 |
| 88 |  Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», фазы прыжка. | 1 | 21.04 |
| 89 | Тестирование по разделу л/а | 1 | 22.04 |
| 90 | Метание малого мяча на дальность в коридоре 10м (стоя, с разбега, в цель). Игра «Точно в ориентир» | 1 | 23.04 |
| 91 | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди.. | 1 | 28.04 |
|  92 | Инструктаж по ТБ. Проведение легкоатлетической разминки перед соревнованиями. Игра «Запрещенное движение» | 1 | 29.04 |
|  93 | Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание». Для сильных юношей - способ «перекидной», разными способами. Совершенствование всех фаз прыжка в высоту | 1 | 30.04 |
|  94 | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Игра «Сумей догнать» | 1 | 6.05 |
|  95 | Метание мяча в вертикальную цель.Игра «Точно в ориентир» | 1 | 7.05 |
|  96 | Промежуточная аттестация | 1 | 12.05 |
|  97 | Толкание мяча 3 кг-м, 2 кг- д. на результат со скачка. Игра «Дотянись» | 1 | 13.05 |
| 98 | Метание малого мяча в цель. | 1 | 14.05 |
| 99 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега. | 1 | 19.05 |
| 100 | Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор. | 1 | 20.05 |
| 101 | Промежуточная аттестация в форме зачета | 1 | 21.05 |
| 102-103 | Кроссовый бег на 500-1000метров. | 2 |  |
| 104-105 | Бег 100 м с преодолением препятствий. | 2 |  |

Необходима коррекция расписания в мае 2020 года на 4 часа.

**5. Список литературы, используемый при оформлении рабочей программы**

**1.** Программа В.В.Воронковой для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5 – 9 кл.: В 2 сб. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001