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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:Подпись Сластихина.pngзаместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_«31» августа 2023 | логотип школы.png | УТВЕРЖДАЮ:Печать.pngПодпись Ивченко.pngДиректор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ивченко О.В.«31» августа 2023 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 Фахрутдинов Данил Дамирович**

**2023-2024 учебный год**

**1. Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 9 класса составлена на основании основной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» от 31 августа 2023 года, утвержденная приказом по учреждению № 296-ОД -од, учебного плана для 9 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа», по адаптированной образовательной программе для детей с ограниченными возможностями здоровья (легкая степень умственной отсталости) на 2023-2024 учебный год, положения о рабочей программе педагога муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 мая 2019 года.

 Настоящая программа рассчитана на пятидневную рабочую неделю и написана с учетом требований, Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
 Программа построена с учетом принципов системности, научности, доступности.

На изучение физической культуры в 9 классе отводится 102 часа в год, 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**

**Учащиеся должны:**

**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 | 27 |
|  | Всего часов | **102** |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата** |
|  | **Легкая атлетика 20 ч.** |  |  |
| **1** | Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 04.09 |
| **2** | Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс ОРУ. | 1 | 06.09 |
| **3** | Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами. | 1 | 07.09 |
| **4** | Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 11.09 |
| **5** | Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки | 1 | 13.09 |
| **6** | Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц. | 1 | 14.09 |
| **7** | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 18.09 |
| **8** | Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками. | 1 | 20.09 |
| **9** | Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. | 1 | 21.09 |
| **10** | Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Комплекс ОРУ на внимание. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 25.09 |
| **11** |  Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. | 1 | 27.09 |
| **12** | Ходьба по пересечённой местности до 2 км. | 1 | 28.09 |
| **13** | Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». | 1 | 02.10 |
| **14** | Бег на 100 м с различного старта. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 04.10 |
| **15** | Эстафета 4по 100 метров. | 1 | 05.10 |
| **16** | Кроссовый бег на 500 метров. | 1 | 09.10 |
| **17** | Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 11.10 |
| **18** | Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами. | 1 | 12.10 |
| **19** | Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с усложнениями. | 1 | 16.10 |
| **20** | Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд. | 1 | 18.10 |
|  | **Спортивные игры 4 ч.** |  |  |
| **21** | Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 19.10 |
| **22** | Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол | 1 | 23.10 |
| **23** | Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в волейбол. | 1 | 25.10 |
| **24** | Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол. | 1 | 26.10 |
|  | **Гимнастика 16 ч.** |  |  |
| **25** | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 8.11 |
| **26** | Лазание по гимнастической стенке из стойки « руки перед грудью». | 1 | 9.11 |
| **27** | Ходьба приставными шагами по бревну с грузом на голове. | 1 | 13.11 |
| **28** | Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, в ращений. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 15.11 |
| **29** | Наклоны туловища с подбрасыванием предметов. | 1 | 16.11 |
| **30** | Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками. | 1 | 20.11 |
| **31** | Комплекс ОРУ со скакалками. | 1 | 22.11 |
| **32** | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 23.11 |
| **33** | Кувырок назад из положения сидя. | 1 | 27.11 |
| **34** | Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий. | 1 | 30.11 |
| **35** | Стойка на голове с согнутыми ногами. | 1 | 04.12 |
| **36** | Упражнения на гимнастической стенке : взмахи ногой в сторону | 1 | 06.11 |
| **37** | Переноска тяжестей на время. Музыкальная разминка. | 1 | 07.12 |
| **38** | Сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 11.12 |
| 39 | Вскок на гимнастическое бревно. | 1 | 13.12 |
| 40 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 1 | 14.12 |
|  | **Спортивные игры 8 ч.** |  |  |
| 41 | Многоскоки в игре. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 18.12 |
| 42 | Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра | 1 | 20.12 |
| 43 | Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол. | 1 | 22.12 |
| 44 | Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 25.12 |
| 45 | Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра | 1 | 27.12 |
| 46 | Эстафеты с баскетбольным мячом. | 1 | 28.12 |
| 47 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра « Лови мяч». | 1 | 10.01 |
| 48 | Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам | 1 | 11.01 |
|  | **Лыжная подготовка 20 ч.** |  |  |
| 49 | Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременного двухшажного хода. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 15.01 |
| 50 | Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода. | 1 | 17.01 |
| 51 | Комбинирование торможения лыжами и палками. | 1 | 18.01 |
| 52 | Правильное падение при спуске с горы. | 1 | 22.01 |
| 53 | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. | 1 | 24.01 |
| 54 | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. | 1 | 25.01 |
| 55 | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. | 1 | 29.01 |
| 56 | Передвижение на лыжах 3 км. | 1 | 31.01 |
| 57 | Передвижение на лыжах 3 км. | 1 | 01.02 |
| 58 | Лыжные эстафеты. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 05.02 |
| 59 | Лыжные эстафеты | 1 | 07.02 |
| 60 | Лыжные эстафеты. | 1 | 08.02 |
| 61 | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров | 1 | 12.02 |
| 62 | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. | 1 | 14.02 |
| 63 | Передвижение на лыжах в быстром темпе по кругу. | 1 | 15.02 |
| 64 | Прокладывание учебной лыжни. | 1 | 19.02 |
| 65 | Поворот во время передвижения «упором». Игра на лыжах « Переставь флажок ». | 1 | 21.02 |
| 66 | Прохождение на лыжах в быстром темпе 200-300 метров. | 1 | 22.02 |
| 67 | Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Кто быстрей ». | 1 | 26.02 |
| 68 | Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Попади в круг». | 1 | 28.02 |
|  | **Спортивные игры 10 ч.** |  |  |
| 69 | Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 29.02 |
| 70 | Броски мяча в корзину от груди. Учебная игра. | 1 | 01.03 |
| 71 | Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра. | 1 | 04.03 |
| 72 | Учебная игра по упрощённым правилам | 1 | 06.03 |
| 73 | Учебная игра по упрощённым правилам | 1 | 07.03 |
| 74 | Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам. | 1 | 11.03 |
| 75 | Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра. | 1 | 13.03 |
| **76** | Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний. | 1 | 14.03 |
| **77** | Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний. | 1 | 18.03 |
| **78** | Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 | 20.03 |
|  | **Легкая атлетика 19 ч.** |  |  |
| **79** | Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе. Инструктаж по Т.Б. | 1 | 21.03 |
| **80** | Ходьба по залу со сменой видов ходьбы с остановками на обозначенных участках. | 1 | 01.04 |
| **81** | Бег с ускорением | 1 | 03.04 |
| **82** | Бег на 60 метров- 4 раза за урок. | 1 | 04.04 |
| **83** | Кроссовый бег на 500-1000метров. | 1 | 08.04 |
| **84** | Бег 100 м с преодолением препятствий. | 1 | 10.04 |
| **85** | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. | 1 | 11.04 |
| **86** | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. | 1 | 15.04 |
| **87** | Прыжок в длину с разбега способом « перешагивание». | 1 | 17.04 |
| **88** | Прыжок в высоту с разбега способом « перекат» или « перекидной». | 1 | 18.04 |
| **89** | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу. | 1 | 22.04 |
| **90** | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди.. | 1 | 24.04 |
| **91** | Броски набивного мяча через голову на результат | 1 | 25.04 |
| **92** | Метание малого мяча в цель. | 1 | 02.05 |
| **93** | Промежуточная аттестация в форме зачета |  | 06.05 |
| **94-95** | Метание малого мяча на дальность с полного разбега. | 2 | 08.05 13.05 |
| **96-97** | Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор.1 | 2 | 15.0516.05 |
|  | **Спортивные игры 8 ч.** |  |  |
| **98** | Учебно-тренировочная игра « Баскетбол». Инструктаж по Т.Б. | 1 | 20.05 |
| **99** | Учебно-тренировочная игра « Баскетбол». | 1 | 22.05 |
| **100** | Учебно-тренировочная игра « Волейбол». | 1 | 23.05 |
| **101** | Учебно-тренировочная игра « Волейбол». | 1 |  |
| **102** | Учебно-тренировочная игра « Волейбол». | 1 |  |

 Необходима коррекция расписания в мае 2024г.на 2 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