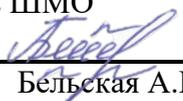
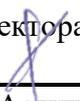


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Иркутской области  
АМР МО «Нижнеудинский район»  
МКОУ «СОШ №12 г. Нижнеудинск»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

  
Бельская А.И.  
от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора

  
Астина Н.А.  
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом  
45-од  
от «30» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета «Физическая культура»**

г.Нижнеудинск, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения обучающимися с УО (ИН) АООП МКОУ «СОШ № 12 г. Нижнеудинск»

**Целью** физического воспитания в школе содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыков в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепление здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год обучения, 68 часов

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть предметной области «Человек и общество». На изучение предмета «Физическая культура» выделяется в 9 классе 102 часов (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

## Требование знаний и умений учащихся

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 программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 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 программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. 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. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

## **Содержание учебного предмета**

### **I. Легкая атлетика**

#### Теоретические сведения

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

#### Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба.

#### Бег

Кроссовый бег 800-1000 м. Бег на скорость 60-100 м. Медленный бег 10-12 мин.

#### Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега сп. «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега сп. «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега сп. «перекидной» (для сильных юношей).

#### Метание

Метание мяча в цель и на дальность с различных и.п. Толкание ядра (мальчики-4 кг). II. Спортивные и подвижные игры

#### Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Поддачи и приемы мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование мяча.

#### Игры с элементами ОРУ

Игры с бегом на скорость, прыжками, метанием.

#### Гимнастика

##### Теоретические сведения

Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике.

##### Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Фигурная маршировка.

##### ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упр-я, упр-я в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

##### ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

##### Упражнения на гимнастической скамейке

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Стигание и разгибание рук в положении лежа на полу опираясь ногами на вторую-третью рейку.

##### Акробатические упражнения

Мальчики: кувырок вперед из положения сидя на пятках.; стойка на голове с опорой наруки.

Девочки: Из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.

##### Простые и смешанные висы и упоры

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.

##### Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

##### Танцевальные упражнения

Сочетание разученных танцевальных шагов.

##### Лазание и перелезание

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.

## Опорный прыжок

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

Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений

Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

## Подвижные игры

Лыжная подготовка

## Теоретические сведения

Виды лыжного спорта. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Сведения о готовности к соревнованиям. Сведения о технике лыжных ходов.

## Практическая часть

Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на месте махом назад. 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. Прохождение дистанции 3-4 км. Прохождение на время 2 км.

## Спортивные и подвижные игры

### Баскетбол

Понятие о тактике игры. Практическое судейство.

Повороты в движении с мячом и без мяча. Передача мяча из-за головы при передвижении бегом. Ведение мяча с изменением направлений. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Игры с элементами баскетбола.

### I. Легкая атлетика

#### Ходьба

Прохождение отрезков 100-200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

#### Бег

Совершенствование техники бега на скорость. Бег на средние дистанции (800 м). Отработка навыков медленного бега. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

#### Прыжки

Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, всех фаз прыжка.

#### Метание

Отработка навыков метания различных предметов в цель и на дальность.

### II. Подвижные игры и игровые упражнения (5 часов)

Игры с элементами ОРУ: игры с бегом, прыжками, метанием. Игры с элементами волейбола.

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	<b>Легкая атлетика</b>		Сентябрь
2	Легкоатлетическая разминка. Правила поведения на спортивной площадке.	2	06,07
3	Ходьба на скорость с переходом в бег.	2	08,13
4	Бег на скорость 100 м.	2	14,15
5	Бег на скорость с различных стартов.	2	20,21
6	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	2	22,27
7	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	2	28,29
8	Бег на среднюю дистанцию 800 м.	2	Октябрь 04,05
9	Кросс 800,1000 м.	2	06,11
10	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	2	12,13

11	Метание гранаты в цель и на дальность.	2	18,19
12	Толкание набивного мяча со скачка.	2	20,25
13	Толкание ядра (4 кг).	2	26,27
14	<b>Спортивные игры.</b>		Ноябрь
15	Правила игры в волейбол. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	2	08,09
16	Прием мяча снизу у сетки. Прыжки вверх с места	2	10,15
17	Прием мяча снизу у сетки. Прыжки вверх с шага.	2	17,22
18	Отбивание мяча снизу через сетку.	2	23,24
19	Верхняя прямая подача	2	29,30
20	Блокирование мяча (одиночное).	2	Декабрь 06,07
21	Прямой нападающий удар с шагом.	2	08,13
22	Прямой нападающий удар с шагом.	2	14,15
23	Блокирование мяча (двойное).	2	20,21
24	Блокирование мяча (двойное).	2	22,27
25	Практическое судейство в волейболе. Учебная игра.	2	28,29
26	Учебная игра из 3-х партий.	2	10,11
27	Учебная игра из 3-х партий	2	12,17
28	Учебная игра из 3-х партий	2	18,19
29	Баскетбол. Тактика игры, практическое судейство. Ведение-передача-бросок.	2	24,25
30	Повороты после получения мяча в движении.	2	26,31
31	Ловля высоколетящего мяча в прыжке одной рукой.	2	Февраль 01,02
32	Передача мяча в прыжке.	2	07,08
33	Бросок по корзине в движении снизу с близкого расстояния	2	09,10
34	Техника подбора мяча от щита.	1	15
35	Сочетание приемов бег – ловля – остановка - передача	1	16
36	Сочетание приёмов ловля в движении - ведение - остановка - поворот - передача.	1	17
37	Сочетание приёмов ведение - остановка в 2 шага - бросок по корзине	1	22
38	Учебная игра.	1	24
39	<b>Лыжная подготовка.</b>		Март
40	Техника безопасности при лыжной подготовке. Прокладка учебной лыжни.	1	01
41	Передвижение одновременным бесшажным ходом.	1	02
42	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	03
43	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	09
44	Поворот на месте махом назад	1	10
45	Спуск в средней и высокой стойке.	1	15
46	Поворот на параллельных лыжах при спуске.	1	16
47	Прохождение на скорость 4х100 м.	1	17
48	Прохождение на время дистанции 2 км.	1	22
49	Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3 км. Лыжная эстафета по кругу.	1	23
50	<b>Гимнастика.</b>		
51	Висы на время с различными положениями ног	1	24
52	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	Май 03
53	Лазание по канату, лазание на скорость	1	04
54	Лазание и подтягивание в висе на руках по канату.	1	05
55	Опорный прыжок через козла.	1	10
56	Опорный прыжок через коня боком.	1	11
57	<b>Легкая атлетика.</b>		
58	Легкоатлетическая разминка.	1	12
59	Специальные упражнения для прыжков в высоту.	1	17
60	Совершенствование всех фаз прыжка в высоту (перешагиванием).	1	18
61	Прыжки в высоту способом перешагивание.	1	19
62	Прыжки в высоту способом перекидной.	1	24

63	Ходьба на скорость с переходом в бег	1	25
64	Медленный бег 10-12мин..	1	26

## Материально – техническое обеспечение

- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи;
- Методическая литература
- Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
- Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
- Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
- В. Яковлев, А. Гриневский «Игры для детей» Москва по «Сфера» 1992г.
- Р• азвивающий уход за детьми с тяжелыми и множественными нарушениями развития. Информационно-методический сборник для специалистов под редакцией А.Л. Битовой, Москва, 2017.
- С.М. Соколова «Коррекционно – развивающее обучение в условиях общеобразовательной школы». Методическое пособие Иркутск 2011г.
- В.Т. Хохрина «Дидактические основы урока в специальной (коррекционной) школе. Учебное пособие Иркутск 2000г.
- Дефектология Словарь-справочник. Москва «Новая школа»1996г.
- Специальная педагогика. Методические рекомендации к образовательной программе. Иркутск 2012г.
- С.Г. Шевченко «Коррекционно развивающее обучение» Программно – методический материал. Москва Дрофа 2001
- Телевизор
- Ноутбук.

