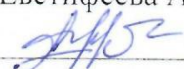


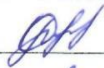
**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Окунайская средняя общеобразовательная школа №1»**

Рассмотрено на
заседании
методического
объединения

Руководитель МО
Евстифеева А.Г.


Протокол № 1 от
«30» августа 2019г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР Миськова О.В.


«30» августа 2019г.

«Утверждаю»

Директор школы
В.В. Подгородецкая


Приказ № 177 от
«30» августа 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по АООП
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

по физкультуре для 9 класса
предмет, класс и т.п.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения физической культуры ученик должен знать

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Тематический план 9 класс

№ п/п	Разделы	Количество учебных часов
1.	Лёгкая атлетика	27
2.	Спортивные игры (баскетбол)	14
3.	Гимнастика	18
4.	Лыжная подготовка	15
5.	Спортивные игры (волейбол)	28
	Итого:	102

9 класс

Раздел I. Легкая атлетика (14 часов)

Вводный инструктаж. Низкий старт до 30 м. Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Бег на результат 60 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину на результат. Бег 2000 м (м) и 1500 (д).

Раздел II. Баскетбол (14 часов)

Техника безопасности. Передачи мяча в парах, в тройках. Передачи мяча в движении. Эстафета. Ведение мяча шагом, бегом. Ведение мяча левой и правой рукой. Ведение с изменением направления. Броски по кольцу в прыжке. Промежуточная аттестация. Броски по кольцу после ведения. Броски после передачи. Действия двух нападающих. Учебная игра.

Раздел III. Гимнастика (18 часов)

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Инструктаж по ТБ. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). Равновесие, выпад вперед и кувырок. Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м).

Равновесие на одной. Кувырок назад в полушаг (д). Длинный кувырок вперёд с 3 – 4 шагов. Промежуточная аттестация.

Раздел IV. Волейбол (19 часов)

Техника безопасности. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Игра в нападение через 3 зону. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе.

Раздел V. Лыжи (15 часов)

Т.Б. на лыжной подготовке. Примерка. Одновременный, одношажный ход. Двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Торможение «плугом». Спуски с поворотами. Подъём «ёлочкой». Контрольный отрезок – 1000 метров. Эстафета с лыжными палочками. Дистанция – 2000. Промежуточная аттестация метров. Попеременный четырёхшажный ход. Дистанция – 4000 метров.

Раздел VI. Волейбол (9 часов)

Учебная игра 3 х 3. Нижняя и верхняя подача в парах. Нижняя подача в правую половину. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебно – тренировочная игра. Верхний прием мяча.

Раздел VII. Легкая атлетика (13 часов)

Ускорение 4 х 30 м. кросс. Бег – 60 метров низкий старт. Прыжки в длину с разбегом 15 – 20 шагов. Метание мяча 150 гр. с разбегом. Низкий старт с преследованием. Бег 2000 метров. Полоса препятствий. Стартовый разгон – технология бега. Эстафетный бег. Бег по пересечённой местности. Итоговая аттестация.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Окунайская средняя общеобразовательная школа №1»**

Рассмотрено на заседании
методического
объединения естественно-
научного цикла

Руководитель МО

_____ Евстифеева А.Г.

Протокол № ____ от

« ____ » _____ 201 г.

«Согласовано»

Заместитель
директора по УВР
Миськова О.В.

_____ 201 г.

«Утверждаю»

Директор
В.В. Подгородецкая

_____ Приказ № _____ от

« ____ » _____ 201 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся с умеренной умственной отсталостью

по физической культуре

9 класс