

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Тальники
МКОУ СОШ с. Тальники

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

Денисова Г.М. _____

Приказ №_1_

от «30» августа 2024 г.

МП

Программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся по АООП с УО/НИ, УУМ, ЛУО
9 «Б» классы

Составитель: Лыкова Е.А.
Учитель физической культуры

с. Тальники
2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 9 «Б» классе разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021 № 10-ФЗ, от 24.03.2021 № 51-ФЗ, от 05.04.2021 № 85-ФЗ, от 20.04.2021 № 95-ФЗ, от 30.04.2021 № 114-ФЗ, от 11.06.2021 № 170-ФЗ, от 02.07.2021 № 310-ФЗ, от 02.07.2021 № 351-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;
- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ СОШ с.Тальники.;
- Учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ.

По учебному плану МКОУ СОШ с.Тальники на 2023-2024 учебный год на изучение физической культуры в 8-9 классах отводится 3 часа в неделю. По календарному учебному графику продолжительность учебного года для учащихся 8-х -9-х классов составляет 34 недели. На изучение физической культуры отведено в 8 классе -102 часа, в 9 классе -102 часа в год.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

9 б класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

9 б класс

Знания о физической культуре (3 ч)

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (102 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол (20 ч)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9б классов – 3 часа в неделю 2024-2025 уч. год

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Количество часов
1	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Правила соревнований в беге, прыжках, метание. История ГТО.	1
2	Спринтерский бег. Низкий старт до 30 м.	1
3	Скоростной бег до 70 м. Подготовка к сдачи норм ГТО.	1
4	Бег на результат 100 м – зачет №1 Эстафеты.	1
5	Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1
6	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (ю) 18 м., (д) 13 м.	1
7	Прыжки в длину с разбега – зачет №2	1
8	Варианты челночного бега. Тест ГТО бег 60м.	1
9	Эстафеты, старты из разных положений	1
10	Метание мяча на дальность – зачет №3	1
11	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег в равномерном темпе до 20 мин (ю); до 15 мин (д). Тест ГТО – прыжок в длину с места.	1
12	Бег в равномерном темпе до 20 мин (ю); до 15 мин (д). Тест ГТО – прыжок в длину с места.	1
13	Бег в равномерном темпе – зачет №4.	1
14	Бег 1000м	1
15	Кросс до 15 мин.	1
16	Бег 2000м (ю), 1500м (д) – зачет №5	1
17	Бег с препятствиями.	1
18	Тест ГТО – бег 3000м без учета времени.	1
19	Бег на 2000 м.	1

20	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
21	Совершенствование тактики свободного падения	1
22	Совершенствование подачи мяча	1
23	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника-зачет №6	1
24	Взаимодействие вратаря и защитника	1
25	Учебная игра	1
26	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
27	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок катящегося мяча. Учебно - тренировочная игра в футбол.	1
28	Инструкция по технике безопасности на уроках баскетбола. Комбинации из освоенных элементов	
29	Комбинации из освоенных элементов	1
30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной плеча.	1
31	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
32	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
33	Комбинация из освоенных элементов (перемещений, остановки, повороты) – зачет №1	1
34	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1
35	Ведение с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
36	Перехват мяча – зачет №2 Броски одной и двумя руками.	1
37	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
38	Вырывание и выбивание мяча – зачет №3 Учебная игра.	1
39	Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	1
40	Развитие координационных способностей. Вырывание и выбивание мяча	1
41	Эстафеты с мячом. Учебная игра	1
42		1
43	Т.Б. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол.	1

44	Совершенствование стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1
45	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
46	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте - зачет № 5.	1
47	Совершенствование техники броска мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1
48	Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	1
49	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики. Гимнастика.	1
50	Здоровье и здоровый образ жизни. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
51	Познай себя. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
53	ОРУ в парах (ю) с набивным мячом; (д) с обручем.	1
54	Висы и упоры: (ю) – подъем переворотом; (д) – вис прогнувшись.	1
55	(ю) – подъем махом вперед. (д) – упоры на нижней жерди.	1
56	Опорный прыжок – совершенствование. Тест ГТО – подтягивание.	1
57	Акробатические упражнения. Тест ГТО – поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
58	Опорный прыжок – зачет №1	1
59	ОРУ лазание по канату. Тест ГТО – отжимание.	1
60	Акробатические упражнения – зачет №2	1
61	Упражнения на гимнастическом бревне (д) Подтягивание (ю)	1
62	Упражнения с партнером	1
63	Составление простейших комбинаций	1
64	Лазание по канату (ю) – зачет №3 Упражнения на пресс (д)	1
65	Дозировка упражнений. Правила самоконтроля.	1

66	Упражнения на гимнастической лестнице. Тест ГТО – наклон вперед из положения стоя.	1
67	ОРУ с предметами и без предметов.	1
68	Прыжки со скакалкой – зачет №4. Броски набивного мяча.	1
69	ОРУ с повышенной амплитудой.	1
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств.	1
71	Стойки и передвижения.	1
72	Захваты рук и туловища	1
73	Освобождение от захватов – зачет №5.	1
74	Борьба за предмет.	1
75	Упражнения по овладению приемов страховки.	1
76	Приемы борьбы за выгодное положение - зачет №6.	1
77	Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов»	1
78	Подвижные игры «Перетягивание в парах», «Часовой и разведчики»	1
79	Первая помощь при травмах. Легкая атлетика.	
80	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.	1
81	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
82	Взаимодействия трех игроков – зачет №1. Учебная игра.	1
83	Тактика свободного нападения – зачет №2. Учебная игра.	1
84	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
85	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1
86	Варианты челночного бега. Тест ГТО – метание мяча 150гр.	1
87	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1
88	Бег на результат 100м – зачет №3. Эстафеты.	1
89	Прыжки в длину с разбега совершенствование.	1

90	Метание мяча 150 гр. – совершенствование.	1
91	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. Длительный бег до 20 мин.	1
92	Кросс до 15 мин.	1
93	Кросс до 15 мин.	1
94	Бег с препятствиями – зачет №4.	1
95	Бег в равномерном темпе. Тест ГТО – бег 2 км.	1
96	Бег 2000 (ю); 1500 м (д) – зачет №5.	1
97	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Стойки и перемещения игрока.	1
98	Комбинация из освоенных элементов.	1
99	Взаимодействия вратаря с защитником.	1
100	Взаимодействия трех игроков – зачет №6.	1
101	Удар по мячу средней частью подъема.	1
102	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
	Итого	102