

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15 х. Андреевский  
Советского района»**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

 Т. Н. Шилова

29.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНА

Протокол заседания  
педагогического совета  
от 30.08.2019 г. № 1

 Ж. И. Чижикова



**Рабочая адаптированная основная  
общеобразовательная программа образования обучающихся  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, I вариант)  
по учебному предмету  
физическая культура  
учителя Халиловой Марии Александровны  
9 класс**

2019-2020 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с ФГОС.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В соответствии с учебным планом школы, на изучение учебного предмета в 9 классе отводится 17 (0,5 часа в неделю).

**В процессе обучения применяются методы физического воспитания:**

1. словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
2. наглядный метод (демонстрация).

**Используются современные образовательные технологии:**

1. здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
2. личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
3. информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

### Рекомендуемое распределение материала программы

Класс	Всего часов	Теоретические сведения	Легкая атлетика	Гимнастика	Подвижные и спортивные игры
9	17	1	5	5	6

### 9 КЛАСС (17 ч в год, 0,5 ч в неделю)

#### Теоретические сведения

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

#### Гимнастика. Теоретические сведения

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека. Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

**Упражнения на дыхание.** Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

**Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.** Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

**Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.** Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

**Упражнения, укрепляющие осанку.** Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

**Упражнения для расслабления мышц.** Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

**Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.** Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

**Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками:** балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

- **с набивными мячами:** соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

- **с гантелями, штангой:** упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение

основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

**Упражнения для туловища.** В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

**Упражнения для ног.** Исходное положение основная стойка, в руках гантели — подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах — выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3—4 серий по 10—12 повторений.

**Упражнения на преодоление сопротивления.** Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

**Лазанье.** Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

**Равновесие.** Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.

**Элементы акробатики.** Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

**Опорный прыжок.** Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

#### ***Основные требования к знаниям и умениям учащихся***

**Учащиеся должны знать:**

- основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
- составлять комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса.

#### **Легкая атлетика. Теоретические сведения**

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

#### **Практический материал**

**Ходьба.** Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

**Бег.** Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза

по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

**Прыжки.** Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

**Метание.** Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3—4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

**Комбинированные упражнения.** Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

### ***Основные требования к знаниям и умениям учащихся***

**Учащиеся должны знать:**

- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

**Учащиеся должны уметь:**

- бегать в медленном темпе 12—15 мин;
- бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;
- прыгать в длину и высоту с полного разбега;
- метать малый мяч на дальность;
- толкать ядро с места;
- бежать кросс на 2000 м.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Теоретические сведения**

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

### **Баскетбол. Теоретические сведения**

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

### **Практический материал**

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

**Учащиеся должны знать:**

- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства баскетбола.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
- вести мяч шагом с обводкой условных противников;

- бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.

### **Волейбол. Теоретические сведения**

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

### **Практический материал**

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

#### **Учащиеся должны знать:**

- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства волейбола.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары.

№	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Домашнее задание	Дата
	<b>Раздел 1. Теоретические знания – 1 ч.</b>			
1	Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы	1	Составить свой режим дня	
	<b>Раздел 2 Легкая атлетика – 5 ч.</b>			
2	Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Ходьба. Бег	1	Тренироваться в ходьбе и беге.	
3	Беговые упражнения	1	Тренироваться в ходьбе и беге.	
4	Прыжок в длину с разбега	1	Прыгать в длину с места.	
5	Прыжок в высоту с разбега	1	Прыгать в длину с места.	
6	Метание малого мяча на дальность	1	Метание мяча	
	<b>Раздел 3 Гимнастика – 5 ч.</b>			
7	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1	Выполнять упражнения для укрепления мышц, суставов	
8	Упражнение для укрепления для укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения для расслабления мышц. Упражнение для развития координации движений.	1	Выполнять упражнения для укрепления мышц, суставов	
9	Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями.	1	Выполнять ору с гантелями	
10	Упражнения для ног. Упражнения на преодоление сопротивления.	1	Выполнять упражнения на преодоление сопротивления	
11	Равновесие. Элементы акробатики. Опорный прыжок.	1	Тренироваться в равновесии	

<b>Раздел 4 Спортивные игры – 6 ч.</b>				
12	Наказания при нарушениях правил игры, предупреждение травматизма в спортивных играх. Верхняя прямая подача в прыжке. Верхняя подача мяча.	1	Выучить правила игры волейбол	
13-14	Учебные игры	2	Тренироваться в ходьбе и беге. Выполнять ору с гантелями	
15	Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Передача мяча в движении.	1	Выучить правила игры футбол	
16-17	Ведение мяча шагом и боком с обводкой условных противников. Учебные игры.	2	Тренироваться в ходьбе и беге. Выполнять ору с гантелями	
<b>ИТОГО</b>		<b>17ч</b>		

