**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1» отделение Викуловская специальная (коррекционная) школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  **на заседании ШМО учителей -предметников протокол № 1**  **от 29.08. 2023 г** | **Согласовано**  **на заседании методического совета школы протокол № 1**  **от 29.08.2023 г.** | **Утверждено приказом**  **№ 205/1-ОД**  **от 31.08.2023г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**для 9 класса**

**Кривых Светланы Викторовны**

(ФИО учителя)

**на 2023 – 2024 учебный год**

**с. Викулово   
 2023 год**

**Планируемые результаты**

1.Раздел «Легкая атлетика» Учащиеся должны знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Учащиеся должны уметь: пройти в быстром темпе до 3км по ровной площадке по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200м: на среднюю дистанцию 800м; преодолевать полосу препятствий; прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат; прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать малый мяч на дальность; толкать набивной мяч весом 3кг.со скачка.

2.Раздел «Гимнастика

Учащиеся должны знать: что такое строй; как выполняются перестроения. Учащиеся должны уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5 – 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

3. Раздел «Спортивные игры» Учащиеся должны знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. Что значит «тактика игры», роль судьи.

Учащиеся должны уметь: выполнять все виды подач; выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.выполнять передачу из – за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой

4.Раздел «Лыжная подготовка»

Учащиеся должны знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Учащиеся должны уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200- 300м.(дев.); 400 – 500м. (юноши) ; проходить дистанцию 3км (девочки), до 4км (мальчики)

**Содержание учебного предмета**

Учебным планом по физической культуре в 9 классе предусмотрено изучение следующих разделов:

**1.Раздел «Легкая атлетика»** - 27 часов.

Включает ходьбу, бег, прыжки, метание; кросс 800 – 1000м.

Учащиеся должны знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Учащиеся должны уметь: пройти в быстром темпе 5км по ровной площадке по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200м: на среднюю дистанцию 800м; преодолевать полосу препятствий; прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат; прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать малый мяч на дальность; толкать набивной мяч весом 3кг.со скачка.

**2.Раздел «Гимнастика»** - 15 часов.

выполнение строевых команд. Размыкание в движении на заданный интервал. Фигурная маршировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кувырок вперед из положения сидя на пятках. Выполнять вис на время. Лазанье по канату на время. Упражнения на бревне совершенствование всех видов. Преодоление полосы препятствий. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне. Размыкание уступами по счету «девять» , «шесть», «три» на месте. Поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. Акробатические упражнения: стойка на руках. Простые и смешанные висы и упоры. Танцевальные упражнения. Лазание по канату в два приема. Подтягивание в висе. Равновесие: простейшие комбинации на бревне. Опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину. Прыжок через козла ноги врозь в ширину с поворотом на 180 градусов.

Учащиеся должны знать:

что такое строй; как выполняются перестроения.

Учащиеся должны уметь:

Выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5 – 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

**3. Раздел «Спортивные игры»** - 30 часов: волейбол, баскетбол.

Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Учебная игра.

Основные правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой ; передача мяча в прыжке; штрафные броски.; ведение мяча. Броски мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Учащиеся должны знать:

Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. Что значит «тактика игры», роль судьи.

Учащиеся должны уметь: выполнять все виды подач; выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

выполнять передачу из – за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой

**4.Раздел «Лыжная подготовка»** - 30 часов.

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодолевание бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость на отрезках до 100м. передвижение на лыжах 3 – 4км. Лыжные эстафеты на кругах.

Учащиеся должны знать:

виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Учащиеся должны уметь:

выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200- 300м.(дев.); 400 – 500м. (юноши) ; проходить дистанцию 3км (девочки), до 4км (мальчики).

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Количество часов |
| 1 | Прыжок в длину с места. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 |
| 2 | Бег 1000м. Прыжок в длину с места.  Низкий старт. | 1 |
| 3 | Бег 100м. Прыжок в длину с места.  Низкий старт. | 1 |
| 4 | Метание мяча на дальность.  Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 5 | Метание мяча на дальность с разбега.  Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 6 | Метание мяча на дальность с разбега.  Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег. | 1 |
| 10 | Кроссовый бег 1000м.Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 11 | Кроссовый бег 1000м.Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 12 | Перестроение из одной шеренги в две. Ведение мяча с обводкой препятствий. | 1 |
| 13 | Перестроение из одной шеренги в две. Ведение мяча с обводкой препятствий. | 1 |
| 14 | Перестроение из одной шеренги в две. Баскетбол:  остановка прыжком,;  штрафные броски.. | 1 |
| 15 | Выполнение команд. Повороты кругом на месте. Баскетбол:бросок в корзину;передача мяча. | 1 |
| 16 | Выполнение команд. Повороты кругом на месте. Баскетбол:  бросок в корзину | 1 |
| 17 | Выполнение команд. Повороты кругом на месте. Баскетбол:  бросок в корзину | 1 |
| 18 | Броски мяча по корзине.  Учебная игра в баскетбол.  Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. | 1 |
| 19 | Броски мяча по корзине.  Учебная игра в баскетбол.  Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра | 1 |
| 20 | Броски мяча по корзине.  Учебная игра в баскетбол.  Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра | 1 |
| 21 | Корригирующие упражнения. Игра "Борьба за мяч. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 22 | Корригирующие упражнения. Игра "Борьба за мяч. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 23 | Корригирующие упражнения. Игра "Борьба за мяч. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 24 | Учебная игра в баскетбол.  Игра "Перебросить в круг"Игра «Снайперы» | 1 |
| 25 | Учебная игра в баскетбол.  Игра "Мяч ловцу"Игра «Снайперы» | 1 |
| 26 | Учебная игра в баскетбол.  Игра " Мяч ловцу"Игра «Снайперы» | 1 |
| 27 | Упражнения без предмета. Кувырок назад. Выполнение команд. | 1 |
| 28 | Упражнения без предмета. Кувырок назад. Выполнение команд. | 1 |
| 29 | Комбинация упражнений на бревне. Игра "Кто точнее"Ходьба по бревну; вскок с разбега; соскок с бревна. | 1 |
| 30 | Комбинация упражнений на бревне.Ходьба по бревну; вскок с разбега; соскок с бревна. | 1 |
| 31 | Комбинация упражнений на бревне.Ходьба по бревну; вскок с разбега; соскок с бревна. | 1 |
| 32 | Комбинация из кувырков. Лазанье по канату в два приема.. Упражнения на бревне. | 1 |
| 33 | Комбинация из кувырков. Лазанье по канату в два приема.. Упражнения на бревне. | 1 |
| 34 | Комбинация из кувырков. Лазанье по канату в два приема.. Упражнения на бревне. | 1 |
| 35 | Опорный прыжок согнув ноги; ноги врозь через козла. Лазанье по канату. | 1 |
| 36 | Опорный прыжок согнув ноги; ноги врозь через козла. Лазанье по канату. | 1 |
| 37 | Опорный прыжок через козла. Подъем переворотом в упор. | 1 |
| 38 | Опорный прыжок через козла. Подъем переворотом в упор. | 1 |
| 39 | Прыжок ноги врозь через козла. Ходьба по гимнастическому бревну. комбинация. | 1 |
| 40 | Прыжок ноги врозь через козла. Ходьба по гимнастическому бревну. Танцевальная комбинация | 1 |
| 41 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Строевая подготовка. | 1 |
| 42 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Строевая подготовка. | 1 |
| 43 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево. | 1 |
| 44 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево. | 1 |
| 45 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево. | 1 |
| 46 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в баскетбол. | 1 |
| 47 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в баскетбол | 1 |
| 48 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра баскетбол. | 1 |
| 49 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра баскетбол. | 1 |
| 50 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 51 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 52 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 53 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 54 | Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременно бесшажным ходом . | 1 |
| 55 | Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременно бесшажным ходом . | 1 |
| 56 | Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременно бесшажным ходом . | 1 |
| 57 | Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременно бесшажным ходом . | 1 |
| 58 | Передвижение на лыжах по учебной лыжне, попеременным двухшажным ходом; одновременным одношажным ходом | 1 |
| 59 | Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременно бесшажным ходом . | 1 |
| 60 | Поворот махом на месте. Комбинированное торможение .Повторное передвижение в быстром темпе | 1 |
| 61 | Поворот махом на месте. Комбинированное торможение .Повторное передвижение в быстром темпе | 1 |
| 62 | Поворот махом на месте. Комбинированное торможение .Повторное передвижение в быстром темпе | 1 |
| 63 | Комбинированное торможение.Передвижение по учебной лыжне. | 1 |
| 64 | Комбинированное торможение.Передвижение по учебной лыжне | 1 |
| 65 | Комбинированное торможение. Передвижение по учебной лыжне | 1 |
| 66 | Комбинированное торможение. Передвижение по учебной лыжне | 1 |
| 67 | Передвижение на лыжах от1,5км до 3 км.. Спуск и подъем. Эстафеты на кругах. | 1 |
| 68 | Передвижение на лыжах от1,5км до 3км.. Спуск и подъем. Эстафеты на кругах. | 1 |
| 69 | Передвижение на лыжах от1,5км до 3 км.. Спуск и подъем. Эстафеты на кругах. | 1 |
|  | Передвижение на лыжах от1,5км до 3 км.. Спуск и подъем. Эстафеты на кругах. | 1 |
| 70 | Подъем «полулесенкой» на склон. Комбинированное торможение. | 1 |
| 71 | Подъем «полулесенкой» на склон. Комбинированное торможение. | 1 |
| 72 | Подъем «полулесенкой» на склон. Комбинированное торможение. | 1 |
| 73 | Подъем «полулесенкой» на склон. Комбинированное торможение. | 1 |
| 74 | Передвижение на скорость на отрезке 200м.Подъем "полулесенкой". Передвижение на лыжах. | 1 |
| 75 | Передвижение на скорость на отрезке 200м.Подъем "полулесенкой". Передвижение на лыжах. | 1 |
| 76 | Передвижение на скорость на отрезке 200м.Подъем "полулесенкой". Передвижение на лыжах. | 1 |
| 77 | Передвижение на скорость на отрезке 200м.Подъем "полулесенкой". Передвижение на лыжах. | 1 |
| 78 | Передвижение на скорость на отрезке 200м.Подъем "полулесенкой". Передвижение на лыжах. | 1 |
| 79 | Волейбол :прием и передача мяча.. Строевая подготовка. | 1 |
| 80 | Волейбол: прием и передача мяча.. Строевая подготовка. | 1 |
| 81 | Волейбол: прием и передача мяча.. Строевая подготовка. | 1 |
| 82 | Учебная игра в волейбол: боковая подача. Учебная игра.. | 1 |
| 83 | Учебная игра в волейбол: боковая подача. Учебная игра.. | 1 |
| 84 | Учебная игра в волейбол: боковая подача. Учебная игра.. | 1 |
| 85 | Учебная игра в волейбол: боковая подача. Учебная игра.. | 1 |
| 86 | Учебная игра в волейбол: боковая подача. Учебная игра.. | 1 |
| 87 | Прием и передача мяча сверху в волейболе. Строевая подготовка. | 1 |
| 88 | Прием и передача мяча сверху в волейболе. Строевая подготовка. | 1 |
| 89 | Прием и передача мяча сверху в волейболе. Строевая подготовка. | 1 |
| 90 | Верхняя прямая передача мяча в прыжке, перемещение игрока по площадке. | 1 |
| 91 | Верхняя прямая передача мяча в прыжке, перемещение игрока по площадке. | 1 |
| 92 | Медленный бег 4-5мин. Метание мяча .Толкание набивного мяча. | 1 |
| 93 | Медленный бег 4-5мин. Метание мяча .Толкание набивного мяча. | 1 |
| 94 | Эстафетный бег. Высокий и низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Зачетный урок. | 1 |
| 95 | Эстафетный бег. Высокий и низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Зачетный урок. | 1 |
| 96 | Эстафетный бег. Высокий и низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Зачетный урок. | 1 |
| 97 | Прыжок в длину с разбега. Бег 100м.Игра "Челнок" | 1 |
| 98-99 | Прыжок в длину с разбега. Бег 100м.Игра "Челнок" | 1 |
| 100-101-102 | Прыжок в длину с разбега. .Игра "Челнок"Спортивные игры. | 3 |