

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа поселка Борское
Гвардейского городского округа»**

Рассмотрено на заседании
МО учителей естественно-

математического цикла

Протокол № 5

от 22 июня 2018 г

Руководитель МО
Крюкова Л.А. *Л.А. Крюкова*

Утверждена на заседании
МС

Протокол № 5

от 26 июня 2018 г

Председатель МС *В.В. Охрименко*
Охрименко В.В.

Разрешена к применению
приказом директора школы

Приказ № 49

от 29 июня 2018 г

Директор школы *Т.Н. Литвинчук*
Литвинчук Т.Н.



**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

(по адаптированной образовательной программе для учащихся с умственной
отсталостью)

в 9 классе на 2018-2019 учебный год

Разработчик

**Бернацкая М.В., учитель физической
культуры,**

пос. Борское
2018 год

1. Планируемые результаты

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

Минимальный уровень:

- * 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, плавание);
- * 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;
- * 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.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Показать уровень физической подготовленности учащихся 15 лет

№ п.п.	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м	15	5.5	5.0	4.5	6.0	5.6	4.9
2.	Координационные	Челночный бег	15	8.6	8.2	7.7	9.7	9.0	8.5

3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	15	175	195	220	155	180	205
4.	Выносливость	Кросс 1000м Плавание произвольным стилем 50 м	15	4.25	4.10	3.55	4.45	4.30	4.15
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	15	4	9	12	7	13	20
6.	Силовые	Подтягивание М- из виса Д- из виса лёжа	15	3	6	10	5	13	16

II Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Основы знаний.

1. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
2. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
3. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Совершенствование.

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками в прыжке.

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух игроков (тройка и малая восьмёрка)

Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Волейбол.

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Ходьба, бег и выполнение заданий.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи через сетку.

Игра по упрощённым правилам.

Верхняя прямая подача.

Приём мяча, отраженного сеткой. Подача в заданную часть площадки.

Прямой нападающий удар при встречных передачах

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Гимнастика

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по 2, по 4 в движении.

Опорный прыжок - мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см)

девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110)

Акробатика: мальчики--- из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега.

девочки --- равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.

ОРУ: без предметов и с предметами, упражнения со скакалками, на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка.

Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. бег на результат 100м.

Бег с гандикапом, командами, в парах.

Кроссовый бег до 15 мин. Кросс 1000м. Кросс 3000м – юноши, 2000м - девушки.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Программный материал по плаванию

Специальные плавательные упражнения для изучения способов плавания.

Старты. Повороты.

Совершенствование способов плавания

Повторное проплавание отрезков 25-50 м по 2 -6 раз; 100-150м по 3-4 раза.

Проплавание до 400м.

Игры и развлечения на воде.

III Тематическое планирование

№ п\п	Название темы	Количество часов	Кол – во контрольных работ, сочинений, диктантов, изложений	Кол – во лабораторных, практических работ, развитие речи, внеклассное чтение	Кол – во часов внутри предметного модуля (30%) Кол – во часов внеклассной работы по предмету (проекты, гостиные, дискуссии, экскурсии, праздники)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			50-100
2.	Подвижные и спортивные игры	53	5		
3.	Гимнастика с элементами акробатики	9	1		
4.	Легкоатлетические упражнения	12	12		
5.	Кроссовая подготовка	16	3		
6.	Плавание	12	1		
	Итого	102			