

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа пос. Борское  
муниципального образования «Гвардейский городской округ»*

Рассмотрено на заседании  
МО учителей старших классов

протокол № 5

от 17 июня 2016 г

Руководитель  
Лисицына А.А.

Утверждена на заседании  
МС

Протокол № 5

от 24 июня 2016 г

МО

Председатель МС Бондарева Н.П.

Разрешена к применению  
приказом директора школы

Приказ № 62  
от 27 июня 2016 г.

Директор школы  
Литвинчук Т.Н.



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

(по адаптированной образовательной программе для учащихся с умственной  
отсталостью)

**в 9 классе на 2016-2017 учебный год**

**Разработчик  
Бернацкая М.В., учитель физической  
культуры,  
учитель высшей квалификационной  
категории**

пос. Борское  
2016 год

## **1. Планируемые результаты**

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 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 корректирующих 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 корректирующих 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 четырехшажного 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 полуспагат, 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 физкультурно-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.     | Выносливост            | Кросс 1000м            | 15      | 4.25     | 4.10    | 3.55    | 4.45    | 4.30    | 4.15    |

|    |          |   |    |   |   |    |   |    |    |
|----|----------|---|----|---|---|----|---|----|----|
|    | ТЬ       | Плавание произвольным стилем 50 м             |    |   |   |    |   |    |    |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя               | 15 | 4 | 9 | 12 | 7 | 13 | 20 |
| 6. | Силовые  | Подтягивание<br>М- из виса<br>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 проплыивание отрезков 25-50 м по 2 -6 раз; 100-150м по 3-4 раза.

Проплыивание 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%)   |
|-------|-------------------------------------|-------------------|---|--|--|
| 1.    | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |   |  | Кол – во часов внеклассной работы по предмету (проекты, гостиные, дискуссии, экскурсии, праздники) |
| 2.    | Подвижные и спортивные игры         | 53                | 5   |  | 50-100   |
| 3.    | Гимнастика с элементами акробатики  | 9                 | 1   |  |  |
| 4.    | Легкоатлетические упражнения        | 12                | 12  |  |  |
| 5.    | Кроссовая подготовка                | 16                | 3   |  |  |
| 6.    | Плавание                            | 12                | 1   |  |  |
|       | Итого                               | 102               |   |  |  |