

Краснодарский край  
Муниципальное образование Тбилисский район п.Октябрьский  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9»  
имени Волкова Ивана Михайловича



решением педагогического совета  
от 31 августа 2022 г. протокол № 1  
Прессачанья Гречишкина О.В.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) – основное общее образование 5-9 классы

Количество часов - 510

по 3 часа в каждом классе:

5класс-102 ч, 6 класс-102 ч, 7 класс-102 ч, 8 класс. -102 ч, 9класс-102 ч.

Учитель: Епишкина Ирина Викторовна

Программа разработана на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- письмо МОН и МП Краснодарского края от 28.04.2016г. №47-7098/16-11 «О направлении методических рекомендаций по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов»;

- примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 30.03.2015 г.

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

### **Цели и задачи учебной программы**

Цель: заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
  - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
  - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; — поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
  - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
  - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
  - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
  - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
  - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

## **II. Общая характеристика учебного курса**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Знания о физической культуре», «Пионербол», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Баскетбол» «Волейбол» Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков

зрения целей образования категории обучающихся с ОВЗ (с опорой на концепцию Стандартов специального образования), современных требований к результатам освоения АООП. Показывается преимущество при изучении данного предмета, курса в начальной и основной школе, расставляются акценты в осуществлении связи обучения по предмету с практикой и с актуальными проблемами

социализации и дальнейшей социальной адаптации лиц с ОВЗ.

### **III. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

В соответствии с учебным планом в старших классах на учебный предмет «Физическая культура» отводится 510 часов (из расчета 3 час в неделю в каждом классе).

5класс-102 ч, 6 класс-102 ч, 7 класс-102 ч, 8 класс. -102 ч, 9класс-102 ч.

### **IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия во время подвижных игр;

6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей на уроке физическая культура;

7) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

8) сформировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

9) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

10) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

11) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

12) проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### **Предметные результаты:**

Обучающиеся должны знать:

#### 5 класс

- знать правила поведения при выполнении строевых команд;

- знать гигиену после занятий физическими упражнениями;

- знать приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»;

#### 6 класс

- знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- знать как избежать травм

#### 7 класс

- знать как правильно выполнять размыкания уступами;
- знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- знать как осуществлять страховку при выполнении другим учеником

#### 8 класс

- знать что такое фигурная маршировка;
- знать требования к строевому шагу;
- знать как перенести одного ученика двумя различными способами;

#### 9 класс

- знать что такое строй;
- знать как выполнять перестроения;
- знать как проводятся соревнования по гимнастике;

Обучающиеся должны уметь:

#### 5 класс:

- уметь выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;
- уметь соблюдать интервал;
- уметь выполнять исходные положения без контроля зрения;
- уметь правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- уметь лазать по канату произвольным способом;
- уметь сохранять равновесие на наклонной плоскости;

#### 6 класс:

- уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь соблюдать дистанцию в движении;

#### 7 класс:

- уметь различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- уметь лазать по канату способом в два и три приема;

#### 8 класс:

- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- уметь выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой и без контроля зрения;
- уметь изменять направление движения по команде;
- уметь проводить анализ выполненного движения учащихя;

#### 9 класс:

- уметь выполнять все виды лазания;
- уметь выполнять равновесие;

- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение

### Предметные результаты

#### ***Минимальный уровень:***

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести под-счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### ***Достаточный уровень:***

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы,

- координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
  - знание форм, средств и методов физического совершенствования;
  - умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
  - знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
  - знание правил, техники выполнения двигательных действий;
  - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
  - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- 

## **V. Содержание учебного предмета (курса)**

### **5класс**

#### Основы знаний.

Человек занимается физкультурой.

#### Пионербол.

Ознакомление с правилами расстановка игроков на площадке  
Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.

Ловля мяча над головой

Подача двумя руками снизу

Розыгрыш мяча на три паса

Подача мяча одной рукой снизу

Учебная игра.

#### Легкая атлетика

Обще развивающие и корригирующие упражнения с большими обручами.

Сочетание разновидностей ходьбы.

Ходьба па носках с высоким подниманием бедра .

Ходьба с остановками для выполнения задания.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Медленный бег в равномерном темпе

Ходьба с различными до 4 мин.

Бег с широким шагом на носках.

Бег 60м на скорость с высокого старта.

Бег 60м на скорость с низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе

Эстафетный бег 60м по кругу.

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку произвольным способом

Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжок в длину с разбега согнув ноги.

Прыжок в высоту с укороченного разбега способом

перешагивание.

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с трех шагов.

Метание малого мяча в движущуюся цель.

Подвижная игра «Мяч соседу»

### Гимнастика

Кувырок вперед и назад из положения упор присев.

Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.

Вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе.

Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

Передача набивного мяча весом 2кг в колонне и шеренге.

Переноска гимнастической скамейки

Эстафеты с передачей и переноской набивных мячей весом до 6кг на расстояние до 20м

Лазание по гимнастической стенке с изменением направления

Лазание по наклонной скамейке под углом 45 градусов.

Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.

Лазание по канату произвольным способом.

### Баскетбол

Правила игры в баскетбол.

Основная стойка передвижение без мяча.

Передвижения с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу.

Ловля и передача мяча на месте двумя руками.

Подвижная игра «Не дай мяч водящему».

Ловля и передача мяча в движении.

### **бкласс**

### Основы знаний.

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы.

### Пионербол

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах  
сверху двумя руками

Подвижная игра «Мяч соседу»

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах  
сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая.

Подвижная игра «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.

Учебная игра.

Учебная игра «Мяч над веревкой».

### Легкая атлетика

Обще развивающие и корригирующие упражнения с большими обручами.

Обще развивающие и корригирующие упражнения со скакалками.

Обще развивающие и корригирующие упражнения с набивными мячами.

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.

Бег на 60м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезке 30,50м с передачей эстафетной палочки.

Бег с преодолением препятствий высотой 30, 40см

Эстафетный бег 100м по кругу.

Кросс 300, 500м

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание малого мяча на дальность способом из за головы через плечо с 4, 6 шагов разбега.

Метание теннисного мяча в вертикальную цель из различных исходных положений.

Метание мяча на дальность отскока от стены и пола.

### Гимнастика

Упражнение на гимнастической стенке.

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.

Два кувырка вперед и назад

Шпагат с опорой на пол

Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе,

Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Передача по кругу, в колонне, в шеренге

Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.

Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке.

Передвижения в висе на руках по гимнастической стенке

Лазание по канату.

Равновесие на левой и правой ноге гимнастической скамейке.

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу.

Расхождение вдвоем при встрече способом перешагивание.

### Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры.  
Остановка шагом.  
Передача двумя руками от груди с места и в движении.  
Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.  
Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.  
Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.  
Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.  
Эстафеты с ведением мяча.  
Сочетание приемов бег, ловля мяча, остановка шагом, передача двумя руками от груди.  
Учебная игра.

### **7класс**

#### Основы знаний.

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.  
Что такое двигательный режим

#### Волейбол

Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол.  
Предупреждение травматизма.  
Верхняя передача двумя руками мяча, после перемещения вперед.  
Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте  
Верхняя передача мяча, наброшенного партнером после перемещения вперед в стороны.  
Учебная игра в волейбол.

#### Легкая атлетика

Продолжительная ходьба(20, 30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.  
Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища.  
Бег с низкого старта, стартовый разбег.  
Старты из различных положений, бег с ускорением и на время 60м.  
Кроссовый бег на 500, 1000м.  
Бег на 80м с преодолением 3, 4 препятствий.  
Встречные эстафеты.  
Многоскоки с места и с разбега на результат.  
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»  
Метание набивного мяча весом 2, 3кг двумя руками.  
Метание малого мяча в цель.  
Метание малого мяча в цель из положения лежа.  
Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.

#### Гимнастика

Упражнение на гимнастической стенке.  
Стойка на руках переворот боком  
Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами  
передвижения в висе, махом назад соскок.  
Лазание по канату в два приема.  
Совершенствование лазанию по канату в три приема на  
высоту 4м.  
Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.  
Подтягивание в висе на гимнастической стенке.  
Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.  
Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке.  
Бег по коридору шириной 10, 15см.  
Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.  
Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера.  
Баскетбол  
Основные правила игры в баскетбол.  
Штрафные броски.  
Бег с изменением направления и скорости с внезапной  
остановкой после ведения мяча.  
Ловля мяча двумя руками в движении.  
Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной  
от плеча.  
Передача мяча в парах и в тройках  
Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.  
Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки  
и после ведения.  
Ведение мяча с изменением направления  
Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок мяча в корзину.  
Остановка в два шага бросок мяча в корзину.  
Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

## **8 класс**

### Основы знаний.

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке

### Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после  
перемещений.

Верхняя прямая передача в прыжке

Верхняя прямая подача.

Прямой наподдающий удар через сетку (ознакомление)

Блок (ознакомление)

Эстафеты волейболистов

### Легкая атлетика

Ходьба на скорость 20мин.  
Прохождение на скорость отрезков от 50, 100м.  
Ходьба группами наперегонки.  
Ходьба по пересеченной местности до 1,5 2км.  
Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках  
Бег в медленном темпе до 8, 12мин.  
Бег на 100м с различного старта.  
Бег с ускорением: бег на 60м-4 раза за урок , бег 100м-2 раза  
Кроссовый бег на 500-1000м по пересеченной местности.  
Эстафеты 4 x100м  
Бег 100м с преодолением 5 препятствий.  
Выпрыгивания и спрыгивание с препятствия высотой до 1м.  
Прыжок в длину способом «согнув ноги».  
Тройной прыжок с места и с небольшого разбега .  
Прыжок в высоту с разбега способом «перекат».  
Метание в цель .  
Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м.  
Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений .

Гимнастика  
Упражнение на гимнастической стенке  
Кувырок назад из положения сидя, стойка на голове с согнутыми ногами.  
Поворот направо и налево из положения «мост».  
Передача набивного мяча в колонне между ног.  
Переноска нескольких снарядов по группам на время.  
Техника безопасности при переноске снарядов.  
Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх вниз и канату.  
Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения  
Полу шпагат с различными положениями рук.  
Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей , обручей сохранения равновесия.  
Лазание по гимнастической стенке с переходом на канат спуск по канату.  
Лазание по канату на заданную высоту.

Баскетбол  
Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.  
Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.  
Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача двумя руками от груди в парах с продвижением вперед  
Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.  
Подбирание отскочившего мяча от щита  
Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.  
Броски в корзину с разных позиций и расстояния.  
Учебная игра по упрощенным правилам

## 9 класс

### Основы знаний.

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

Понятие спортивной этики

### Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Прием мяча снизу у сетки

Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Блокирование мяча.

### Легкая атлетика

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км

Бег на скорость 100м

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»

Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».

Метание различных предметов.

### Гимнастика

Упражнение на гимнастической стенке.

Упражнение на гимнастической стенке.

Кувырок вперед из положения сидя на пятках, стойка на голове с опорой на руки

Поворот направо и налево из положения «мост».

Вис на время с различными положениями ног.

Простые комбинации на брусках.

Передача набивного мяча в колонне справа, слева.

Передача нескольких предметов в кругу.

Подтягивание в висе на канате.

Лазанье в висе на руках по канату.

Преодоление полосы препятствий.

Обще развивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Баскетбол

Понятие о тактике игры.

Практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в тройках.

Ведение мяча с изменением направлений с обводкой.

Броски мяча в корзину с различных положений.

Учебная игра.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
от 29 августа 2022 г. № 1

 Л.И.Бондарь

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
 О.В.Некрылова  
30 августа 2022 г.

