

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Уковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена:  
протокол заседания  
МОУ коррекционно-  
развивающего цикла  
от «\_\_» августа 2021 г. № 1.  
руководитель МОУ:  
\_\_\_\_\_ / Е.В.Чирская/

Согласовано:  
заместитель директора  
\_\_\_\_\_ / Е.Н. Ладанова /  
«\_\_» августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНА:  
приказ № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**

по адаптированной основной образовательной программе  
Детей с ОВЗ(с легкой умственной отсталостью)  
(Интеллектуальными нарушениями)

Уровень общего образования:  
основное общее образование/ 9 класс  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов: 8,5 часа

Учитель: Смотрина Татьяна Геннадьевна  
Кобленева Елена Александровна

## 1. Планируемые результаты освоения учебного плана

№	Вид программного материала,	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
1	<i>Гимнастика. Акробатика.</i>	-что такое фигурная маршировка; - требования к строевом шагу; - как перенести одного ученика двумя различными способами; - фазы опорного прыжка;	-соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; -выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; -изменять направление движения по команде; -выполнять опорный прыжок способом « согнув ноги» и « ноги врозь» с усложнениями ( выше снаряд, дальше мостик от снаряда); - выполнять простейшие комбинации на бревне; - проводить анализ выполненного движения учащихся.
2	<i>Лёгкая атлетика.</i>	-простейшие правила судейства по бег, прыжкам, метанию; - правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; - как измерять давление и пульс.	-бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; - выполнять прыжки в длину, высоту; - метать, толкать набивной мяч.
3	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>	- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил; - правила игры в волейбол; -как правильно выполнять штрафные броски в баскетболе.	-принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения; - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом ; - ведение мяча в беге; - выполнять броски в движении и на месте с различных положений и расстояния.

## 1. Содержание учебного предмета

- Гимнастика. Акробатика.
- Лёгкая атлетика.
- Подвижные и спортивные игры.

### Основы знаний.

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.
- Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
- Гимнастика.
- Основная стойка.
- Строевые упражнения.
- . Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.
- Общеразвивающие упражнения без предметов.
- Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
- Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.
- Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
- Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
- Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.
- Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.
- Элементы акробатических упражнений.
- Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).
- Равновесие.
- Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м.
- Медленный бег до 2 мин.
- Прыжки. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).
- Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.
- Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).
- Общая физическая подготовка.
- Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

## 2. Тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
1	Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры.	0,5
2	Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс ОРУ.	0,5
3	Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	0,5
4	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.	0,5
5	Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	0,5
6	Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров.	0,5
7	Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони».	0,5
8	Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с осложнениями.	0,5
9	Прыжки со скакалкой на месте и с передвиганием в максимальном темпе по 10-15 секунд.	0,5
10	Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, вращений.	0,5
11	Наклоны туловища с подбрасыванием предметов.	0,5
12	Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками.	0,5
13	Сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.	0,5
14	Многоскоки в игре. Учебная игра в волейбол.	0,5
15	Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра.	0,5
16	Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра «Лови мяч».	0,5
17	Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам.	0,5
18	Общие правила игры.	0,5
19	Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра.	0,5
20	Броски мяча в корзину от груди. Учебная игра.	0,5
21	Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра.	0,5
22	Учебная игра по упрощённым правилам.	0,5
23	Учебная игра по упрощённым правилам.	0,5

24	Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам.	0,5
25	Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра.	0,5
26	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	0,5
27	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	0,5
28	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	0,5
29	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе.	0,5
30	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	0,5
31	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	0,5
32	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	0,5
33	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	0,5
34	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	0,5
35	Повторение	0,5
36	Итоговое занятие	0,5