



**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Окунайская средняя общеобразовательная школа №1»**

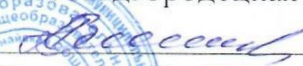
Рассмотрено на  
заседании  
методического  
объединения  
Руководитель МО  
Евстифеева А.Г.

  
Протокол № 1 от  
«30» августа 2019г.

**«Согласовано»**  
Заместитель директора  
по УВР Миськова О.В.

  
«30» августа 2019г.

**«Утверждаю»**  
Директор школы  
В.В. Подгородецкая

  
Приказ № 177 от  
«30» августа 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по АООП**

Для обучающихся с умеренной умственной отсталостью

Физическая культура, 9 класс  
предмет, класс и т.п.

### Требования к уровню подготовки

В результате освоения физической культуры ученик должен **знать** и **уметь**

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- доступные способы контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- движения, последовательность движений;
- физические качества: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- виды физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры;
- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей;
- радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др;
- определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др;
- ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

Тематический план

№ п/п	Разделы	Количество учебных часов
1.	Вводный урок	1
2.	Дыхательные упражнения	1
3.	Основные положения и движения	7
4.	Упражнения на осанку	4
5.	Ритмические упражнения	3
6.	Прикладные упражнения	10
7.	Ходьба и бег	6
8.	Прыжки	12
9.	Игры	9
10.	Лазание, подлезание, перелезание	6
11.	Равновесие	2
	Итого:	68

#### Содержание программного материала.

**Вводный урок (1 час)** Вводный инструктаж на уроках физкультуры. Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время занятий.

**Дыхательные упражнения (1 час)** Ритмичное и углубленное дыхание при выполнении упражнений по показу и словесной инструкции.

**Основные положения и движения (7 часов)** Исходные положения: лежа Исходные положения: сидя. Исходные положения: стоя. Движение головой. Движение туловищем. Содружественные движения конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.

**Упражнения на осанку (4 часа)** Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной. Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове. Ходьба с руками за спиной, поднятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя.

**Ритмические упражнения (3 часа)** Танцевальные ритмичные движения под музыку. Движения имитирующие животных.

**Прикладные упражнения (10 часов)** Расчет по порядку. Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Повороты кругом с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Построение в шеренгу по инструкции учителя. Построение в колонну по инструкции учителя. Построение в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну по инструкции учителя. Перестроение в круг по инструкции учителя.

**Ходьба и бег (6 часов)** Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий по инструкции учителя. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе по конкретным ориентирам и инструкции учителя. Смена направлений в беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя. Перемещение боком приставными шагами. Эстафета с бегом парами.

**Прыжки (12 часов)** Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в высоту с шага. Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руку. Прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на две через «ров». Прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено). Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места. Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в глубину с высоты 50-60 см в обозначенное место. Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место.

**Игры (2 часа)** Лыжная подготовка. «Кто дальше бросит». Эстафета с передачей предметов стоя и сидя. Эстафета с передачей мячей, бегом, прыжками. «Кто дальше бросит». «Охотники и утки». «Лови, бросай, упасть не давай». «Не дай мяч водящему».

**Броски, ловля, передача предметов, переноска груза (7 часов)** Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность. Отбивание мяча об пол. Перебрасывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание обруча вперед. Переноска гимнастического мата, коня тягой и толканием.

**Лазание, подлезание, перелезание (6 часов)** Преодоление 3-4 различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазание по гимнастической стенке до 5 рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Подлезание под препятствие, ограниченное боком (лежа), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки). Перелезание через коня, подлезание под коня (на четвереньках).

**Равновесие (2 часа)** Ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя. Равновесие на одной ноге (на скамейке).

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Окунайская средняя общеобразовательная школа №1»**

Рассмотрено на заседании  
методического  
объединения естественно-  
научного цикла

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Евстифеева А.Г.

Протокол №\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 201 г.

**«Согласовано»**

Заместитель  
директора по УВР  
Миськова О.В.

\_\_\_\_\_ 201 г.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 201 г.

**«Утверждаю»**

Директор  
В.В. Подгородецкая

\_\_\_\_\_ от  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 201 г.

**АДАптированная рабочая программа**

**для обучающихся с умеренной умственной отсталостью**

**(нарушение интеллекта)**

**по физической культуре**

**9 класс**