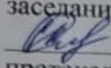


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Октябрьская общеобразовательная школа-интернат»

Рассмотрено на  
заседании МО  
 Старченкова Е.Н.  
протокол № 1  
«28» августа 2023 г.

Утверждено  
директор школы  
 Курлаева О.А.  
приказ № 08  
«29» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для обучающихся**  
**9 класса общеобразовательной**  
**школы-интерната**

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Рабочую программу  
разработал: учитель  
физической культуры  
Шех Сергей Владимирович

2023год

## Пояснительная записка

Рабочая программа создана на основе:

1. Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 8–9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2013г.

### **Структура документа:**

1. **Пояснительную записку**, раскрывающую характеристику и место предмета в учебном плане, цели изучения.
2. **Основное содержание** с распределением учебных часов по годам обучения и отдельным темам.
3. **Требования к уровню подготовки** обучающихся в каждом классе отдельно и требования к знаниям выпускников.
4. **Тематическое планирование.**
5. **Материально-техническое обеспечение.**
6. **Календарно - тематическое планирование (Приложение)**

#### **Цели и задачи обучения**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

#### **Место предмета в учебном плане**

**Согласно учебного плана школы количество часов распределяется следующим образом:**

- **9класс – 68 часов (2 часа в неделю).**

## 9 КЛАСС

Гимнастика и акробатика.

**Строевые упражнения.** Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

### Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- игры на снегу, льду.

### Лёгкая атлетика.

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на \* 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (18 часов).

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Лыжная подготовка (18 часов).

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом наместе. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150— 200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики).Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры (16 часов).

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 нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

### Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
  
- игры на снегу, льду.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### **9 КЛАСС.**

Обучающиеся должны знать:

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

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать

в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

### **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжок в длину с разбега; метание малого мяча на дальность, бег 500 м. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре- мае (избирательно).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<u>№</u>	<u>Разделы программы</u>	<u>Количество часов</u>	
			<u>9 класс</u>
<u>1</u>	Гимнастика и акробатика		<u>15</u>
<u>2</u>	Лёгкая атлетика		<u>19</u>
<u>3</u>	Лыжная подготовка		<u>18</u>
<u>4</u>	Подвижные и спортивные игры		<u>16</u>
<u>Итого:</u>			<u>68</u>

### ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для занятий в школе имеется спортивный зал (5 х 8м), баскетбольная, волейбольная и футбольная площадка (20 х 10м), спортивный городок с перекладиной, брусьями, гимнастической стенкой. Определена лыжная трасса. Имеется её схема. Оснащённость спортивным инвентарём удовлетворительная. Имеется 5 футбольных, 4 волейбольных, 10 баскетбольных мячей, 10 гимнастических матов. Есть инструкции по охране труда и безопасности жизнедеятельности, инструкции для детей при занятиях различными видами физической деятельности. Медицинская аптечка укомплектована в соответствии с правилами безопасности по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах. Освещённость в спортивном зале соответствует норме – 250 лк. Целостность пола в спортивном зале также соответствует нормативным требованиям.

### **Календарно – тематическое планирование 9 класс.**

<u>№</u> урока в курсе	<u>№</u> урока в теме	<u>Тема</u>	<u>Дата</u>	<u>Коррек</u> <u>ция</u>
------------------------------	-----------------------------	-------------	-------------	-----------------------------

		<b>Лёгкая атлетика 11 часов.</b>		
1	1	Т.Б. при занятиях физической культурой.		
2	2	Ходьба на отрезках 100-300м. с фиксацией времени.		
3	3	Упражнения в беге на отрезках до 50м.		
4	4	Медленный бег в равномерном темпе 10-15мин.		
5	5	Бег с варьированием скорости до 8мин.		
6	6	Бег на 100м.		
7	7	Бег на 200м.		
8	8	Кросс 2,5км.		
9	9	Совершенствование эстафетного бега 4x100м.		
10	10	Контроль физического развития (бег 100м., метание мяча).		
11	11	Контроль физического развития (бег 500м., прыжки в длину).		
		<b>Спортивные игры 10 часов.</b>		
12	1	Волейбол. Судейство игры, соревнований.		
13	2	Приём мяча.		
14	3	Передача мяча сверху.		
15	4	Передача мяча снизу.		
16	5	Игра в парах через сетку.		
17	6	Многokратный приём мяча снизу.		
18	7	Многokратный приём мяча сверху.		
19	8	Блокирование нападающих ударов.		
20	9	Учебная игра.		
21	10	Учебная игра.		
		<b>Гимнастика 11 часов.</b>		
22	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
23	2	Упражнения на развитие мышц кистей.		
24	3	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки.		
25	4	Упражнения на дыхание.		
26	5	Упражнения, укрепляющие осанку.		
27	6	Упражнения для укрепления голеностопных суставов.		
28	7	Упражнения для укрепления мышц туловища, рук, ног.		
29	8	Упражнения для расслабления мышц.		
30	9	Элементы акробатики.		
31	10	Упражнения с гимнастическими палками.		
32	11	Кувyрки назад, в перёд		
		<b>Лыжная подготовка 18 часов.</b>		
33	1	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.		
34	2	Подбор лыжного инвентаря.		
35	3	Совершенствование одновременного бесшажного хода.		
36	4	Совершенствование одношажного хода.		

37	5	Совершенствование одновременного двушажного хода.		
38	6	Поворот на параллельных лыжах		
39	7	Сочетание различных лыжных ходов на слабо пересечённой местности.		
40	8	Совершенствование техники подъёма и спуска.		
41	9	Передвижение в быстром темпе на отрезке 50-60м.		
42	10	Передвижение в быстром темпе по кругу 200-250м.		
43	11	Лыжные эстафеты по кругу 400-500м.		
44	12	Лыжные эстафеты по кругу 400-500м.		
45	13	Игра на лыжах «Переставь флажок».		
46	14	Игра на лыжах «Попади в мишень».		
47	15	Игра на лыжах «Кто быстрее».		
48	16	Передвижение на лыжах до 3км.		
49	17	Передвижение на лыжах до 3км.		
50	18	Передвижение на лыжах 3км. с учётом времени.		
		<b>Спортивные игры 6 часов.</b>		
51	11	Настольный теннис. Совершенствование подач.		
52	12	Одиночные и парные игры.		
53	13	Баскетбол. Правила судейства.		
54	14	Выбивание и вырывание мяча.		
55	15	Передача мяча в движении.		
56	16	Ведение мяча с обводкой условного противника.		
		<b>Гимнастика 4 часа.</b>		
57	12	Комбинация вольных упражнений.		
58	13	Опорный прыжок.		
59	14	Равновесие.		
60	15	Упражнения на преодоление сопротивления.		
		<b>Лёгкая атлетика 8 часов.</b>		
61	11	Прыжок в длину с полного разбега		
62	12	Метание малого мяча на дальность.		
63	13	Толкание набивного мяча 3кг.		
64	14	Метание гранаты 250гр. на дальность.		
65	15	Бег 800м.		
66	16	Прыжки в высоту способом «Перешагивание».		
67	17	Контроль физического развития (бег 100м., прыжки в длину).		
68	18	Контроль физического развития (бег 500м., метание мяча).		



