

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской  
Республики «Шарканская школа - интернат»

ПРИНЯТО

Протокол заседания  
Педагогического совета  
от 30 августа 2024г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
По УВР \_\_\_\_\_  
Л.В. Горбушина  
от 30 августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы  
\_\_\_\_\_ А.Г.Караваев  
Приказ от 30 августа 2024г.  
№ 211

**Рабочая программа**

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2024-2025
Класс	9 класс
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Составитель:  
учитель физической культуры  
Корепанов С.С.

Шаркан, 2024г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе примерной программы под ред. В.В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1», ГИЦ «Владос», Москва, 2000г. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа физического воспитания рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю). Программа может реализоваться с применением электронного обучения и дистанционными образовательными технологиями.

**Цель обучения:** социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

### **Основные задачи физического воспитания:**

- 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.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывными, но связаны с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы под ред. В.В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1», ГИЦ «Владос», Москва, 2000г.

## Содержание программы 9 класса Гимнастика.

### **1. Строевые упражнения**

Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

### **2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

#### **2.1 Упражнения на осанку**

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

#### **2.2 Дыхательные упражнения**

Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

#### **2.3 Упражнения в расслаблении мышц.**

Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

#### **2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.**

Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях.

### **3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах с гимнастическими палками.**

Из исходного положения -палка вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

#### **Со скакалками.**

Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

#### **С набивными мячами.**

Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ноги туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

#### **Упражнения на гимнастической скамейке.**

Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

### **4. Упражнения на гимнастической стенке**

Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

### **5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.**

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) -мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).

### **6. Простые и смешанные висы и упоры**

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

### **7. Переноска груза и передача предметов**

Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

### **8. Лазание и перелезание**

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх- вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

### **9. Равновесие**

Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок - поворот налево (направо) - полушпагат - встать на левую(правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны - два шага "галоп" с левой -два шага "галоп" с правой -прыжком упор присев, руки вниз - поворот налево (направо) в приседе - встать, руки на пояс -два приставных шага влево (вправо) – полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.

### **10. Опорный прыжок**

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90°(мальчики).

Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату

### **11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов.

Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту.

Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30с).

Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15, 20 с.

#### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

**Знать:** что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

**Уметь:** 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.

### **Легкая атлетика**

#### **1. 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.

#### **2. 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.

#### **3. 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 10-15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики).

Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега.

Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка

#### **5. 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 различных

исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

**Знать:** простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

**Уметь:** бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

Лыжная подготовка (практический материал)

В зависимости от климатических условий 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 на месте. 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) Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

**Знать:** как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

**Уметь:** выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

### Спортивные и подвижные игры

#### 1. 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). Многоголки. 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.

Подачи нижняя и верхняя прямые. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

**Знать:** каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

**Уметь:** принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений

#### 2. 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.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

**Знать:** как правильно выполнять штрафные броски.

**Уметь:** выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

### Подвижные игры и игровые упражнения

