

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

| | | |
|--|---|---|
| ПРИНЯТО Протокол заседания Педагогического совета от 31 августа 2023г. № 1 | СОГЛАСОВАНО Заместитель директора По УВР _____ Л.В. Горбушина от 31 августа 2023г. | УТВЕРЖДАЮ Директор школы _____ А.Г.Караваяев Приказ от 31 августа 2023г. № 171 |
|--|---|---|

Рабочая программа

| | |
|---------------------------|--------------------------------|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Учебный год | 2023-2024 |
| Класс | 9 «И» класс |
| Количество часов в год | 68 |
| Количество часов в неделю | 2 |

Составитель:
учитель физической культуры
Корепанов С.С.

Шаркан, 2023г.

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. 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 неразрывны, 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. Пользовался примерной программой, т. к. программа допущена Министерством образования Российской Федерации для данного типа школы VIII вида.

Содержание программы 9 «и» класса Гимнастика.

1. Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шеренговом строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на мелете. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!», ходьба «змейкой», противходом.

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку

Упражнения для удержания груза на; голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево

2.2 Дыхательные упражнения

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

2.3 Упражнения в расслаблении мышц.

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений.

Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и

одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без по мощи рук.

Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой.

Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, стороны, влево, в правую различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях).

Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку. Стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.

С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч сверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3-4раза, мальчики 4-6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.

4. Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5-бкласс)

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

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком – строгий контроль со стороны учителя.

6. Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь

7. Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

8. Лазание и перелезание

Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4-4 (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат - количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

9. Равновесие

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук.

Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70-80 см). Бег по коридору шириной 10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60-70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60-80см). Вскок с разбега в упор стоя на колене

(продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2-3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3-4 шага "галоп" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

10. Опорный прыжок

Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).

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

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10,15,20 с. Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5,10,15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроится из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Уметь: различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", «Короче шаг!», "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне

Легкая атлетика

1. Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

2. Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 140 м - 3- 6 раз, бег на 60 м - 3 раза; бег на 100 м - 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; Кроссовый бег на 500-1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

3. Прыжки.

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. во время бега, прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания- 40 см); Движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; перевод через планку.

4. Метание.

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: значение ходьбы: для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу.

Уметь: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон сплавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

Лыжная подготовка

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", «Метко в цель» Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Спортивные и подвижные игры

1. Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и 5 после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

2. Баскетбол

Основные правила игры. В баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления - передача; ловля мяча в движении - ведение мяча - остановка - поворот - передача мяча; ведение мяча - остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении - ведение мяча бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Подвижные игры и игровые упражнения

1. Коррекционные

"Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название"

2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

"Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее".

3. С бегом на скорость

Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу.

4. С прыжками в высоту, длину

Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запрещено".

5. С метанием мяча на дальность и в цель

В четыре стойки"; "Ловкие и меткие".

6. С элементами пионербола и волейбола

"Перебросить в круг"; "Сохрани стойку".

7. С элементами баскетбола

"Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану".

8. Игры на снегу, льду

"Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета-сороконожка".

Учебно-тематический план 9 «и» класса

| Виды программного материала | Количество часов | В том числе | |
|-----------------------------|------------------|-------------|-----------|
| | | Теория | Практика |
| Легкая атлетика | 20 | 2 | 18 |
| Спортивные игры | 22 | 2 | 14 |
| Лыжная подготовка | 18 | 2 | 16 |
| Гимнастика | 8 | 1 | 12 |
| Итого | 68 | 7 | 61 |

Годовой план-график распределения учебного материала 9 «и» класс

| Учебный материал | 1 четверть | | | | 2 четверть | | | | 3 четверть | | | | | | 4 четверть | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------|---|---------|---|------------|---|---------|---|------------|---|---------|---|------|---|------------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | сентябрь | | октябрь | | ноябрь | | декабрь | | январь | | февраль | | Март | | апрель | | май | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 4 | 6 | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| Легкая атлетика | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гимнастика | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| Игры | | | | | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | |

Календарно-тематическое планирование

| Наименование тем | Кол-во часов | Дата проведения | Виды, формы контроля. |
|---|--------------|-----------------|------------------------|
| Легкая атлетика – 12 часов | | | |
| Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 04.09 | Фронтальный опрос |
| Равномерный бег 600 м. ОРУ на развитие общей выносливости. | 1 | 07.09 | Дозировка движений. |
| Бег 30 м. (2-3 повторения). | 1 | 11.09 | Дозировка движений. |
| Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы. | 1 | 14.09 | Дозировка движений. |
| Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости. | 1 | 18.09 | Дозировка движений. |
| Высокий старт, стартовые ускорения, 15-20 м. (3-4 раза). | 1 | 21.09 | Корректировка движения |
| Бег 1000 м. без учета времени. | 1 | 25.09 | Дозировка движений. |
| Бег 60 м. (2-3 повторения) | 1 | 28.09 | Дозировка движений. |
| Бег 1000 м. без учета времени. | 1 | 02.10 | Дозировка движений. |
| Бег 1000м. с фиксированием результата. | 1 | 05.10 | Дозировка движений. |
| Обучение техники эстафетного бега | 1 | 09.10 | Дозировка движений. |
| Метание малого мяча(150гр) в цель с 12-14 м. | 1 | 12.10 | Дозировка движений. |
| Спортивные игры- 14 | | | |
| Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр. | 1 | 16.10 | Фронтальный опрос |
| Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. | 1 | 19.10 | Корректировка движения |
| Бег с изменениями скорости, с внезапными остановками. | 1 | 23.10 | Корректировка движения |
| Вырывание мяча. | 1 | 26.10 | Корректировка движения |
| Выбивание мяча из рук. | 1 | 30.10 | Корректировка движения |
| Ловля двумя руками и передача одной от плеча в движении. | 1 | 02.11 | Корректировка движения |
| Ведение мяча после его ловли на месте. | 1 | 13.11 | Корректировка движения |
| Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | 16.11 | Корректировка движения |

| | | | |
|---|---|----------------|------------------------|
| Учебная игра в баскетбол | 2 | 20.11 23.11 | Корректировка движения |
| Основные способы перемещения волейболиста. | 1 | 27.11 | Корректировка движения |
| Верхняя передача мяча. | 1 | 30.11 | Корректировка движения |
| Нижняя прямая подача. | 1 | 04.12 | Корректировка движения |
| Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол | 1 | 07.12 | Корректировка движения |
| Лыжная подготовка – 20 | | | |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 1 | 11.12 | Фронтальный опрос |
| Освоение техники спусков на лыжах | 1 | 14.12 | Корректировка движения |
| Обучение одновременному бесшажному ходу. | 3 | 18.12 | Корректировка движения |
| | | 21.12 | |
| | | 25.12 | |
| Одновременно одношажный ход (совершенствование). | 3 | 28.12 | Корректировка движения |
| | | 11.01 | |
| | | 15.01 | |
| Обучать эстафетному бегу на лыжах. | 2 | 18.01 | Корректировка движения |
| | | 22.01 | |
| Спуск в высокой стойке. | 1 | 25.01 | Корректировка движения |
| Преодоление бугров и впадин. | 1 | 29.01 | Корректировка движения |
| Поворот на параллельных лыжах. | 1 | 01.02 | Корректировка движения |
| Повороты переступанием | 1 | 05.02 | Корректировка движения |
| Подъем «лесенкой» по пологому склону. | 1 | 08.02 | Корректировка движения |
| Торможение «плугом», «полуплугом». | 1 | 12.02 | Корректировка движения |
| Передвижение на лыжах 1500м. в медленном темпе. | 1 | 15.02 | Корректировка движения |
| Повторное прохождение коротких отрезков 40-60 м. (5-6 раз) | 1 | 19.02 | Корректировка движения |
| Передвижение в быстром темпе 40-60м. 3-5 повторений за урок. | 1 | 22.02 | Корректировка движения |
| Правила соревнований по лыжным гонкам. | 1 | 26.02 | Корректировка движения |
| Гимнастика – 16 часов | | | |
| Инструктаж по технике безопасности на уроках | 1 | 29.02 | Фронтальный опрос |

| | | | |
|--|---|----------------|------------------------|
| гимнастики | | | |
| Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции. | 1 | 04.03 | Корректировка движения |
| Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте | 1 | 07.03 | Корректировка движения |
| Упражнения с набивными мячами | 1 | 11.03 | Корректировка движения |
| Кувырок назад из положения сидя | 1 | 14.03 | Корректировка движения |
| Кувырок вперед с последующим наклоном вперед. | 1 | 18.03 | Корректировка движения |
| «Мост» наклоном назад с помощью. | 1 | 21.03 | Корректировка движения |
| Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись. | 1 | 01.04 | Корректировка движения |
| Длинный кувырок вперед. | 1 | 04.04 | Корректировка движения |
| Стойка на голове | 2 | 08.04 11.04 | Корректировка движения |
| Переворот в сторону | 2 | 15.04 18.04 | Корректировка движения |
| Лазание по канату в три приема. | 1 | 22.04 | Корректировка движения |
| Лазание по канату в два приема. | 1 | 25.04 | Корректировка движения |
| Равновесие на одной ноге «ласточка». | 1 | 02.05 | Корректировка движения |
| Легкая атлетика – 6 часов | | | |
| Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 06.05 | Фронтальный опрос |
| Низкий старт, стартовый разбег. | 1 | 13.05 | Корректировка движения |
| Бег 30 м. с высокого старта. | 1 | 16.05 | Корректировка движения |
| Техника прыжка в длину с места. | 1 | 20.05 | Корректировка движения |
| Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | 1 | 23.05 | Корректировка движения |
| Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д). без учета времени. | 1 | 27.05 | Корректировка движения |

Методическое обеспечение курса

- 1) А. Н. Макаров «Легкая атлетика» М., Просвещение 1990
- 2) А. П. Матвеев «Физическая культура 1-10 кл.» Москва 1995
- 3) В. В. Самодумская «Физкульт-привет» Минск «Красико-Принт» 2006
- 4) М. В. Видякин «Внеклассные мероприятия по физической культуре» Волгоград 2006
- 5) В. М. Качашкин «Физическое воспитание в начальной школе» М., Просвещение 1978
- 6) В. М. Качашкин «Методика физического воспитания» М., Просвещение 1968

