

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

<b>ПРИНЯТО</b> Протокол заседания Педагогического совета от 31 августа 2023г. № 1	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора По УВР _____ Л.В. Горбушина от 31 августа 2023г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> 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**



### Календарно-тематическое планирование

Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения	Виды, формы контроля.
<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>			
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	<b>1</b>	04.09	Фронтальный опрос
Равномерный бег 600 м. ОРУ на развитие общей выносливости.	<b>1</b>	07.09	Дозировка движений.
Бег 30 м. (2-3 повторения).	<b>1</b>	11.09	Дозировка движений.
Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	<b>1</b>	14.09	Дозировка движений.
Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости.	<b>1</b>	18.09	Дозировка движений.
Высокий старт, стартовые ускорения, 15-20 м. (3-4 раза).	<b>1</b>	21.09	Корректировка движения
Бег 1000 м. без учета времени.	<b>1</b>	25.09	Дозировка движений.
Бег 60 м. (2-3 повторения)	<b>1</b>	28.09	Дозировка движений.
Бег 1000 м. без учета времени.	<b>1</b>	02.10	Дозировка движений.
Бег 1000м. с фиксированием результата.	<b>1</b>	05.10	Дозировка движений.
Обучение техники эстафетного бега	<b>1</b>	09.10	Дозировка движений.
Метание малого мяча(150гр) в цель с 12-14 м.	<b>1</b>	12.10	Дозировка движений.
<b>Спортивные игры- 14</b>			
Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр.	<b>1</b>	16.10	Фронтальный опрос
Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	<b>1</b>	19.10	Корректировка движения
Бег с изменениями скорости, с внезапными остановками.	<b>1</b>	23.10	Корректировка движения
Вырывание мяча.	<b>1</b>	26.10	Корректировка движения
Выбивание мяча из рук.	<b>1</b>	30.10	Корректировка движения
Ловля двумя руками и передача одной от плеча в движении.	<b>1</b>	02.11	Корректировка движения
Ведение мяча после его ловли на месте.	<b>1</b>	13.11	Корректировка движения
Эстафеты с элементами баскетбола	<b>1</b>	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
<b>Лыжная подготовка – 20</b>			
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
<b>Гимнастика – 16 часов</b>			
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
<b>Легкая атлетика – 6 часов</b>			
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

