

**Ашпанский филиал муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Локшинская средняя общеобразовательная школа»**

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 9 класса**

**( по адаптированной программе для обучающихся  
с легкой степенью умственной отсталости)**

**Кожуховский  
Евгений Михайлович,  
учитель физкультуры**

**с. Ашпан**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида под редакцией В.В. Воронковой 2012 год.

Образовательной программы школы .

### **Целью физического воспитания является:**

Социальная адаптация обучающихся по средствам физического воспитания.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Программа ориентирует обучающихся на последовательное решение основных **задач 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 статистических положениях и в движениях.

В программу включены разделы: Легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях ( соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д).

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные ( контрольные) испытания по видам упражнений: бег- 60 м, метание мяча на дальность, челночный бег 3x10 м, подтягивание на перекладине ( мальчики), отжимание и поднятие туловища из положения лежа ( девочки).

Контроль проводится 3 раза в учебный год: сентябрь, январь, май.

Рабочая программа по физическому воспитанию в 9 классе рассчитана на 102 часа, с недельной нагрузкой 3 часа.

### **Формы контроля:**

- выполнение нормативов по ОФП.
- устный опрос

Учебно- методический комплекс:

1. Программа специальных ( коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Автора: Воронкова В.В.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

- проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- - выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, скорости.
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой
- играть и выполнять элементарные элементы при игре в спортивные игры.

#### **Уметь:**

- в совершенстве владеть скоростными качествами при беге на короткие и длинные дистанции.
- в совершенстве владеть техникой прыжка в длину с места и с разбега.
- владеть гимнастическими элементами на гимнастической перекладине и контролировать выполнение элементов.
- в совершенстве владеть опорным прыжком через козла и коня.
- в совершенстве владеть различными элементами игры в волейбол при учебных играх.
- в совершенстве владеть различными элементами игры в баскетбол при учебных играх.

**Учебно- тематический план.**

N п/п	Наименование раздела.	Всего час по раб. прогр.	В том числе, час		
			Теория	Практика	Контроль
1	Легкая атлетика	28	В процессе урока	27	1
2	Гимнастика с элементами акробатики.	21		21	
3	Лыжная подготовка.	28		27	1
4	Спортивные игры	25		24	1
	Итого:	102		99	3

**Содержание курса:**

**Легкая атлетика: ( 28 ч )**

В этом курсе программы обучающиеся должны в совершенстве владеть прыжками в высоту, уметь максимально развивать скоростные качества в беге на 1500 и 2000 метров, уметь демонстрировать броски набивного мяча, уметь метать гранату и метать мяча на дальность.

**Гимнастика с элементами акробатики (21ч)**

В данном курсе обучающиеся 9 классов будут совершенствовать технику кувырков, уметь владеть простейшими строевыми упражнениями, уметь в совершенстве владеть техникой опорного прыжка через козла и коня, научиться демонстрировать технику лазания по канату.

**Лыжная подготовка: (28ч).**

В данном курсе программы обучающиеся будут совершенствовать технику спуска и подъема на склон, будут совершенствовать изученные ходы с прохождением дистанций от 2- 3 км, отработают технику эстафетного бега, повторение и закрепление изученных лыжных ходов.

**Спортивные игры (25ч)**

В этом разделе обучающиеся будут совершенствовать и отрабатывать элементы игры в волейбол и баскетбол с проведением подвижных игр по футболу, волейболу, баскетболу, лапте.

### Средства контроля обучающихся 9 класса:

- стартовый ( сдача нормативов по ОФП)
- текущий ( устный опрос, сдача нормативов по ОФП)
- итоговый ( сдача нормативов по ОФП)

### Уровень физической готовности обучающихся 15 лет.

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средн	Высок	Низкий	Средн	Высок
1	Скоростные	Бег 30 м	5,5	5,3-4,9	4,5 и менее	6,0	5,8-5,3	4,9 и менее
2	Координационные	Чел бег 3х10 м	8,6	8,4-8,0	7,7 и менее	9,7	9,3-8,8	8,5и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	175 и ниже	190-205	220 и выше	155 и ниже	165-185	205 и выше
4	Выносливость	6- минутный бег, метров	1010 и менее	1250-1350	1500 и выше	900 и менее	1050-1200	1300 и выше.
5	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из вися ( мал) кол, раз. На низкой перекладине из вися лежа ( дев)кол, раз	3	7-8	10 и выше	5 и ниже	12-13	16 и выше.

**Учебно – методические средства обучения:**

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Автора: Воронкова В.В.

**Спортивное оборудование:**

<b>Инвентарь</b>	<b>Количество</b>	
<b>Волейбольные мячи</b>	<b>6</b>	<b>На группу</b>
<b>Скакалки</b>	<b>10</b>	<b>На каждого</b>
<b>Баскетбольные мячи</b>	<b>8</b>	<b>На группу</b>
<b>Шведская стенка</b>	<b>1</b>	<b>На группу</b>
<b>Гимнастический турник</b>	<b>1</b>	<b>На группу</b>
<b>Гимнастический козел</b>	<b>1</b>	<b>На группу</b>
<b>Гимнастические маты</b>	<b>10</b>	<b>На каждого</b>
<b>Гимнастические палки</b>	<b>10</b>	<b>На каждого</b>
<b>Лыжи</b>	<b>20</b>	<b>На каждого</b>
<b>Мячи для метания малые</b>	<b>3</b>	<b>На группу</b>
<b>Набивные мячи</b>	<b>4</b>	<b>На группу</b>
<b>Резиновые мячи</b>	<b>6</b>	<b>На группу</b>
<b>Кегли</b>	<b>3 0</b>	<b>На группу</b>
<b>Фишки</b>	<b>10</b>	<b>На группу</b>
<b>Футбольные мячи</b>	<b>6</b>	<b>На группу</b>

## Паспорт календарно- тематического планирования

Учебный предмет физкультура.

Количество часов в неделю по учебному плану	3
Всего количество часов в году по плану	102

Класс 9

Учитель: Кожуховский Е.М.

### Календарно- тематического планирования

№ урок	Тема урока	Дата по плану	Дата факт прове	Основные термины.	Ожидаемый результат.
	<b>Лёгкая атлетика. (28ч)</b>				
1	Правило безопасности на уроках по легкой атлетики.	01.09		Скорость. Ход.	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику ходьбы
2	Ходьба на скорость от 50-100 метров.	03.09			
3	Ходьба на скорость с переходом в бег	06.09			
4	Закрепление техники прыжка в высоту способом « перешагивания»	08.09			<b>Уметь:</b> демонстрировать прыжок в высоту
5	Повторение тройного прыжка с места.	10.09		Прыжок, приземление.	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику тройного прыжка
6	Закрепление тройного прыжка с места.	13.09			
7	<b>Контроль</b> комплекса ОФП	15.09		Старт, низкий, высокий.	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику бега
8	Кроссовый бег на 2000 метров.	17.09			
9	Бег на 100 метров с различного старта	20.09		Подтягивание, прыжок, бег, метание.	<b>Уметь:</b> демонстрировать комплекс ОФП
10	Броски набивного мяча до 3 кг двумя руками из-за головы.	22.09		Бросок, мяч.	<b>Уметь:</b> демонстрировать броски набивного мяча
11	Броски набивного мяча до 3 кг двумя руками от груди	24.09			
12	Метание гранаты на дальность	27.09			<b>Уметь:</b> демонстрировать метание малого мяча.
13	Метание малого мяча в цель	29.09			



14	Закрепление прыжка в длину с разбега, согнув ноги	01.10		Прыжок, толчок, приземление.	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику прыжка в длину с разбега
15	Повторения прыжка в длину с разбега согнув ноги.	04.10		Препятствия, палочка, передача	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику бега
16	Освоения бега в медленном темпе до 5 минут	06.10			
17	Закрепление техники эстафетного бега 3х 200 метров	08.10			
18	Бег в медленном темпе до 12 минут	11.10			
19	Развитие выносливости бег на 1500 метров.	13.10		Темп, время	
20	Повторение техники бега на 100 метров.	15.10		Низкий старт	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику бега на 100 м
21	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	18.10			
22	Повторение техники бега на 100м	20.10			
23	Развитие выносливости бег до 15минут	22.10			
24	Повторение техники метания гранаты на точность.	01.11			<b>Уметь:</b> демонстрировать метание гранаты.
25	Кроссовый бег на 3000 метров.	03.11			
26	Закрепление техники метания малого мяча	05.11			<b>Уметь:</b> демонстрировать метание малого мяча.
27	Совершенствование техники метания.	08.11			
28	Повторение техники прыжка в высоту.	10.11			

	<b>Гимнастика с элементами акробатики ( 21ч)</b>				
29	Закрепление простейших строевых упражнений с четким их выполнением.	12.11		Шеренга, колонна, шаг, перестроение	<b>Уметь:</b> демонстрировать простейшие строевые упражнения
30	Маршировка на месте и в движении строевым шагом	15.11			
31	Размыкание на месте на заданный интервал	17.11			
32	Т.Б на уроки по легкой атлетики. Закрепление прыжков на скакалки	19.11		Прыжки, скакалка	<b>Уметь:</b> демонстрировать прыжки на скакалки
33	Совершенствование прыжков на скакалке за 1 минуту	22.11			
34	Кувырок вперед и назад из положение сидя.	24.11		Кувырок, сойка,	<b>Уметь:</b> демонстрировать акробатические упражнения
35	Освоение стойки на руках	26.11			
36	Выполнение простейших акробатических комбинаций.	29.11			
37	Повторение техники лазания по канату с помощью ног	01.12		Канат	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику лазания по канату
38	Повторение техники лазания по канату без помощи ног.	03.12			
39	Прыжок через козла согнув ноги	06.12		Прыжок, приземление	<b>Уметь:</b> демонстрировать опорные прыжки
40	Прыжок через козла боком с опорой на руки	08.12			
41	Освоение техники стойки на голове.	10.12			<b>Уметь:</b> демонстрировать стойку на голове
42	Закрепление стойки на	13.12			<b>Уметь:</b>

	мост с кувырком назад				демонстрировать стойку на мост
43	Закрепление стойки на голове с кувырком вперед	15.12			
44	Освоение кувырка назад в широкую стойку на ноги, руки в стороны	17.12			
45	Закрепление прыжка, через коня согнув ноги.	20.12			
46	Закрепление техники прыжка через козла ноги врозь.	22.12			
47	Совершенствование техники лазания по канату.	24.12			
48	Совершенствование изученных акробатических комбинаций	27.12			
49	Повторение простейших строевых упражнений	10.01			
	<b>Лыжная подготовка ( 28 ч)</b>				
50	Т.Б на уроках по лыжной подготовки. Закрепление поворотов на месте.	12.01		Мах, поворот.	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику поворотов на месте
51	Закрепление техники поворотов махом на месте.	14.01			
52	Отработка спуска со склона по параллельной лыжне.	17.01		Поворот, упор	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику поворотов « упором»
53	Совершенствование поворотов « упором» при спуски вправо.	19.01			
54	Прохождение дистанции 3 км с учетом времени со спусками.	21.01		Темп, ход	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику прохождения

					дистанции со спусками
55	Закрепление одновременного бесшажного хода.	24.01		Толчок, скольжение	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику одновременного бесшажного хода.
56	Изучение техники конькового хода	26.01			
57	Закрепление техники конькового хода.	28.01			<b>Уметь:</b> демонстрировать технику одновременного двухшажного хода
58	Совершенствование техники торможения изученными способами.	31.01			
59	Прохождение дистанции 3 км изученными способами	02.02		Темп, скорость	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику классического хода
60	Прохождение дистанции 4 км классическим ходом в соревновательном темпе	04.02			
61	Повторение техники подъема на склон «елочкой»	07.02		Подъем, упор	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику подъема на склон
62	Закрепление техники подъема на склон «елочкой»	09.02			
63	<b>Контроль</b> комплекса ОФП	11.02			
64	Закрепление техники подъема на склон «лесенкой»	14.02			
65	Прохождение дистанции до 2 км с закреплением техники подъема.	16.02			
66	Проведение эстафетного бега 4x1000 м	18.02		Передача, эстафета	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику эстафетного бега
67	Закрепление эстафетного бега 4x1000 м	21.02			
68	Прохождение дистанции 3 км в	25.02		Темп, скорость, финиш	<b>Уметь:</b> демонстрировать

	соревновательном темпе				технику изученных ходов
69	Закрепление техники прохождения дистанции 3 км изученными ходами	28.02			
70	Совершенствование техники бесшажного хода на дистанции 100 м	02.03			
71	Совершенствование техники подъема на склон изученными способами	04.03			<b>Уметь:</b> демонстрировать технику подъема на склон
72	Совершенствование техники конькового хода.	07.03		Толчок,	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику конькового хода.
73	Закрепление техники подъема коньковым ходом.	09.03			
74	Овладение техникой конькового хода с прохождением до 3 км	11.03			
75	Повторение техники попеременно двухшажным ходом до 2 км	14.03			
76	Закрепление техники спуска со склона по параллельной лыжне.	16.03			
77	Совершенствование техники изученных ходов.	18.03			
	<b>Спортивные игры (25 ч)</b>				
78	Т.Б на уроках.Изучение техники блокирования волейбольного мяча.	21.03		Прием, мяч, блок	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику блокирования волейбольного
79	Закрепление техники	23.03			

	блокирования волейбольного мяча.				мяча.
80	Повторение техники верхней подачи	01.04		Подача, мяч	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику верхней подачи
81	Закрепление техники верхней подачи	04.04			
82	Отработка техники подачи волейбольного мяча на точность.	06.04			<b>Уметь:</b> демонстрировать технику подачи на точность
83	Отработка техники подачи волейбольного мяча в зону 6	08.04			
84	Повторение техники ведения баскетбольного мяча	11.04		Ведение, мяч	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча
85	Повторение техники ловли мяча одной рукой при передачи.	13.04			<b>Уметь:</b> демонстрировать технику ловлю мяча одной рукой
86	Отработка техники броска баскетбольного мяча в кольцо с разных зон	15.04		Кольцо, бросок, точность	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику броска баскетбольного мяча в кольцо
87	Закрепление техники броска баскетбольного мяча в кольцо с разных зон	18.04			
88	Броски мяча в кольцо одной рукой с близкого расстояния.	20.04		Мяч, ловля, броски, ведение	<b>Уметь:</b> демонстрировать знания и правила спортивных игр
89	Проведение игры « Футбол».	22.04			
90	Проведение учебной игры «Волейбол».	25.04			
91	Броски мяча в кольцо с резкой остановкой .	27.04			
92	Проведение учебной в « Лапту»	29.04			
93	<b>Контроль</b> комплекса ОФП	04.05			

94	Отработка техники передачи в движении	06.05			
95	Отработка удара по воротам с разбега	11.05			
96	Закрепление техники броско мяча в кольцо с 3 шагов.	13.05			
97	Овладение техникой ведения мяча ногой вокруг фишек с передачей паса.	16.05			
98	Проведение игры в «Мини-футбол»	18.05			<b>Уметь:</b> демонстрировать знания и правила спортивных игр
99	Отработка приема мяча снизу двумя руками.	20.05			
100	Закрепление верхней подачи мяча через сетку.	23.05			
101	Проведение игры в «Волейбол»	25.05			<b>Уметь:</b> демонстрировать знания и правила спортивных игр
102	Проведение подвижной игры «Лапта»	27.05			<b>Уметь:</b> демонстрировать знания и правила спортивных игр