

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

  
подпись

Федорова Т.А.  
Ф.И.О.

«30» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 172

от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Шабанова Любовь Васильевна,  
Физическая культура, 9 Д класс

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

протокол №1 от 29.08.2023 г.

Руководитель



Федорова Т.А.

2023 - 2024 учебный год  
г. Зима

### **Пояснительная записка**

Данная программа ориентирована на обучающихся с нарушением интеллекта (легкой умственной отсталостью).

Настоящая программа адаптирована и составлена на основе авторской программы Мозгового В. М. Физическая культура// Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: под редакцией В.В. Воронковой. — М.: ВЛАДОС, 2012.

Физическая культура в специальном (коррекционном) классе VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. В связи с чем, данная программа рассматривается и реализуется комплексно.

Рабочая программа рассчитана на обучающихся, имеющих умственную отсталость и отнесенных к III группе здоровья. При составлении программы учитывались следующие особенности детей: затруднения при выполнении физических упражнений, несформированность координационных способности, плохо развиты гибкость, ловкость, скорость. Процесс обучения таких школьников имеет коррекционно-развивающий характер, направленный на коррекцию имеющихся у обучающихся недостатков, пробелов в знаниях и опирается на субъективный опыт школьников, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

Основная цель физической культуры в специальном (коррекционном) классе – укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой, является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умение) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

Оздоровительная задача – это профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача формированию физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Содержание программного материала состоит из дифференцированной части, которая обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, а также ориентировано на уровни физической подготовки учащихся. Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как в обычном классе, однако, в связи с особенностями развития детей рассматриваемой категории, он предлагается в сокращенном объеме. При изучении нового материала обязательно происходит многократное его повторение по средствам подробного объяснения и показа.

Предлагаемая программа рассчитана на 102 часов, что соответствует учебному плану школы. Периодичность занятий – 3 часа в неделю.

### Учебно-тематический план

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	18ч
3	Подвижные игры, спортивные игры	26ч
4	Лыжная подготовка	12ч
5	Гимнастика	12ч
6	Общая физическая подготовка	34 ч
Всего:		102ч

### Содержание тем учебного курса

Основы знаний о физической культуре. В процессе уроков.

Значение физической культуры в жизни человека. Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила их выполнения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Самоконтроль при выполнении физических упражнений. Название спортивного инвентаря, снарядов. Спортивная терминология.

Легкая атлетика. 18ч

Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой. Высокий старт. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Бег на результат 60 метров. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости.

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. Развитие скоростно-силовых качеств.

Метание мяча на дальность с места. Метание малого мяча с разбега. Броски набивного мяча.

Бег 60 метров: мальчики- «5»-9,4-9,0; «4»-9,5-9,6; «3»-9,6 и больше; девочки- «5»-10,3-10,1; «4»-11,2-10,8; «3»-12,3-11,4.

Прыжок в длину с места: мальчики- «5»-215-186 см; «4»-185-156 см; «3»-155-150 см; девочки- «5»-180-166 см; «4»-165-136 см; «3»-135-130 см.

*Требования к уровню знаний и умений обучающихся:*

Продemonстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега; технику метания мяча в цель.

*Ключевые компетенции:* наличие потребности у обучающихся к познавательной деятельности. Развитие рефлексивных способностей, самоанализ, самоконтроль своих интересов. Умение адекватно оценивать свои силы, понимать, что можно и чего нельзя.

Спортивные игры. 28ч

Охрана труда при занятии спортивными играми. Техника перемещений, владения мячом, ведение мяча с обводкой препятствий. Сочетание приемов передвижений и остановок. Совершенствование техники ловли и передачи мяча, техники бросков мяча (без сопротивления и с сопротивлением защитника). Техника защитных действий (игрока без мяча и с мячом), вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек волейболиста; приема и передачи мяча снизу двумя руками у стены и в парах. Совершенствование нижней прямой подачи и техники приема мяча с подачи. Изучение техники нападающего удара. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

*Требования к уровню подготовленности обучающихся.*

Продemonстрировать на оценку технику броска мяча в кольцо. Выполнить штрафной бросок. На оценку верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Учебная игра на оценку

*Ключевые компетенции:* саморегуляция собственного поведения в рамках норм на уроке, самоконтроль своих интересов и возможностей. Владение средствами предупреждения и разрешения конфликтов в жизненных ситуациях. Умение передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком.

Лыжная подготовка. 12ч

Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Одновременный ход. Попеременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты вправо, влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе со сменой ходов. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках.

*Требования к уровню подготовленности обучающихся:*

Описывать технику передвижения на лыжах. Моделировать способы передвижения на лыжах.

*Ключевые компетенции:* формирование способности действовать в окружающей среде в соответствии с этическими нормами и правилами поведения.

Гимнастика. 12ч

Охрана труда при занятии гимнастикой. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. Развитие координационных способностей.

Акробатические соединения из 4-5 элементов. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе.

*Требования к уровню подготовленности обучающихся:*

Продemonстрировать технику выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках. Оценка техники лазания по канату. Техника выполнения опорного прыжка. Техника выполнения висов, подтягивания в висе. Оценка техники выполнения акробатических элементов. Лазания по канату – 6 м – 12 с. (мальчики) техники выполнения (девочки). Техника выполнения опорного прыжка.

*Ключевые компетенции:* значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Владение дидактическими умениями и навыками образовательной деятельностью.

Общая физическая подготовка. 34ч

Равномерный бег 8 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. Круговая тренировка.

*Требования к уровню подготовленности обучающихся:*

Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений.

*Ключевые компетенции:* формирование навыков самоопределения, имеющих значение для решения проблем в любых видах занятий. Умение выявлять, оценивать различные явления при занятиях ОФП.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

Учащиеся должны:

*Знать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

*Уметь:*

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) по практическому курсу осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом).

Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Оценка за модуль и полугодие выводится на основании текущих.

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Программа Креминской М. М. «Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья» — СПб.: Владос Северо- Запад, 2013.

2. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы/ под редакцией В.В. Воронковой. – М.: «Владос», 2012г.

#### **Список литературы**

1. Креминская М. М. «Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья» — СПб.: Владос Северо- Запад, 2013.

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами.-М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2002г.

3. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия, 1990г.

4. Белов В.И. Психология здоровья. - М.: Респекс, 1994г.

5 Шеголева П.А., Березненко Е.П.. Урок лыжной подготовки. - Красноярск, 2006г.

6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

7. Журнал «Физическая культура в школе».

Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре

Класс: 9Д

Учитель: Шабанова Любовь Васильевна

Количество часов: 102 часа

В неделю 3 час.

Плановых зачетов 8 ч.;

Планирование составлено на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы/ под редакцией В.В. Воронковой. – М.: «Владос», 2012г

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Сроки проведения	Корректи- ровка
1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра	1	04.09-08.09	
2	Легкая атлетика. Низкий старт	1	04.09-08.09	
3	ОФП. Развитие гибкости	1	04.09-08.09	
4	Легкая атлетика. Низкий старт. Стартовый разгон	1	11.09-15.09	
5	Легкая атлетика. Зачет- бег 60 метров	1	11.09-15.09	
6	ОФП. Развитие гибкости	1	11.09-15.09	
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	18.09-22.09	
8	Легкая атлетика. Зачет-прыжок в длину. Метание малого мяча	1	18.09-22.09	
9	ОФП. Развитие гибкости	1	18.09-22.09	
10	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	1	25.09-25.09	
11	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	1	25.09-25.09	
12	ОФП. Развитие гибкости	1	25.09-25.09	
13	Спортивные игры. Стойка и передвижения игрока	1	02.10-06.10	
14	Спортивные игры. Ведение мяча	1	02.10-06.10	
15	ОФП. Развитие гибкости	1	02.10-06.10	
16	Спортивные игры. Ведение мяча	1	09.10-13.10	
17	Спортивные игры. Ведение мяча	1	09.10-13.10	
18	ОФП. Развитие гибкости	1	09.10-13.10	
19	Спортивные игры. Передача мяча	1	16.10-20.10	
20	Спортивные игры. Передача мяча	1	16.10-20.10	
21	ОФП. Развитие гибкости	1	16.10-20.10	
22	Спортивные игры. Передача мяча	1	23.10-27.10	
23	Спортивные игры. Передача мяча	1	23.10-27.10	
24	ОФП. Развитие гибкости	1	23.10-27.10	
25	Спортивные игры. Ведение, передача мяча	1	06.11-10.11	
26	Спортивные игры. Ведение, передача	1	06.11-10.11	

	мяча			
27	ОФП. Развитие выносливости	1	06.11-10.11	
28	Спортивные игры. Ведение, передача мяча	1	13.11-17.11	
29	Спортивные игры. Ведение, передача мяча	1	13.11-17.11	
30	ОФП. Развитие выносливости	1	13.11-17.11	
31	Гимнастика. Акробатика.	1	20.11-24.11	
32	Гимнастика. Акробатика.	1	20.11-24.11	
33	ОФП. Развитие выносливости	1	20.11-24.11	
34	Гимнастика. Зачет-акробатика.	1	27.11-01.12	
35	Гимнастика. Лазание по канату	1	27.11-01.12	
36	ОФП. Развитие выносливости	1	27.11-01.12	
37	Гимнастика. Лазание по канату	1	04.12-08.12	
38	Гимнастика. Зачет-лазание по канату	1	04.12-08.12	
39	ОФП. Развитие выносливости	1	04.12-08.12	
40	Гимнастика. Опорный прыжок	1	11.12-15.12	
41	Гимнастика. Опорный прыжок	1	11.12-15.12	
42	ОФП. Развитие выносливости	1	11.12-15.12	
43	Гимнастика. Зачет- опорный прыжок	1	18.12-22.12	
44	Гимнастика. Висы	1	18.12-22.12	
45	ОФП. Развитие выносливости	1	18.12-22.12	
46	Гимнастика. Подтягивание в висе лежа – дев. Поднимание прямых ног в висе - мал	1	25.12-29.12	
47	Гимнастика. Зачет- комбинация на перекладине	1	25.12-29.12	
48	ОФП. Развитие выносливости	1	25.12-29.12	
49	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим и ступающим шагом	1	09.01-12.01	
50	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим и ступающим шагом	1	09.01-12.01	
51	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	1	09.01-12.01	
52	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1	15.01-19.01	
53	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1	15.01-19.01	
54	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	1	15.01-19.01	
55	Лыжная подготовка. Повороты переступа-нием	1	22.01-26.01	
56	Лыжная подготовка. Спуски и подъемы	1	22.01-26.01	
57	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	1	22.01-26.01	
58	Лыжная подготовка. Подъем «елочкой»	1	29.01-02.02	
59	Лыжная подготовка. Торможение «плугом»	1	29.01-02.02	
60	ОФП. Развитие скоростно-силовых	1	29.01-02.02	

	качеств			
61	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1	05.02-09.02	
62	Лыжная подготовка. Зачет: прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	05.02-09.02	
63	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	1	05.02-09.02	
64	Лыжная подготовка. Спуски в средней стойке	1	12.02-16.02	
65	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 - 3 км	1	12.02-16.02	
66	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	1	12.02-16.02	
67	Спортивные игры. Стойка и передвижения игрока	1	26.02-01.03	
68	Спортивные игры. Прием и передача мяча	1	26.02-01.03	
69	ОФП. Развитие скоростных качеств	1	26.02-01.03	
70	Спортивные игры. Прием и передача мяча	1	04.03-07.03	
71	Спортивные игры. Прием и передача мяча	1	04.03-07.03	
72	ОФП. Развитие скоростных качеств	1	04.03-07.03	
73	Спортивные игры. Подача мяча	1	11.03-15.03	
74	Спортивные игры. Подача мяча	1	11.03-15.03	
75	ОФП. Развитие скоростных качеств	1	11.03-15.03	
76	Спортивные игры. Подача мяча	1	18.03-22.03	
77	Спортивные игры. Зачет: подача мяча	1	18.03-22.03	
78	ОФП. Развитие скоростных качеств	1	18.03-22.03	
79	Спортивные игры. Учебная игра	1	25.03-29.03	
80	Спортивные игры. Учебная игра	1	25.03-29.03	
81	ОФП. Развитие скоростных качеств.	1	25.03-29.03	
82	Спортивные игры. Учебная игра	1	01.04-05.04	
83	Спортивные игры. Учебная игра	1	01.04-05.04	
84	ОФП. Развитие скоростных качеств	1	01.04-05.04	
85	Легкая атлетика. Прыжок в высоту	1	15.04-19.04	
86	Легкая атлетика. Прыжок в высоту	1	15.04-19.04	
87	ОФП. Развитие координационных качеств.	1	15.04-19.04	
88	Легкая атлетика. Прыжок в высоту	1	22.04-26.04	
89	Легкая атлетика. Зачет- прыжок в высоту	1	22.04-26.04	
90	ОФП. Развитие координационных качеств.	1	22.04-26.04	
91	Спортивные игры. Учебно – тренировочная игра 4 x 4	1	02.05-03.05	
92	Спортивные игры. Учебно – тренировочная игра 4x4	1	02.05-03.05	
93	ОФП. Развитие координационных качеств.	1	06.05-08.05	



94	Спортивные игры. Игра в баскетбол	1	06.05-08.05	
95	Легкая атлетика. Бег 60 метров. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	13.05-17.05	
96	ОФП. Развитие координационных качеств.	1	13.05-17.05	
97	Легкая атлетика. Прыжки в длину разбега	1	13.05-17.05	
98	Легкая атлетика. Прыжки в длину разбега	1	20.05-24.05	
99	ОФП. Развитие координационных качеств.	1	20.05-24.05	
100	Легкая атлетика. Метание малого мяча	1	20.05-24.05	
101	Легкая атлетика. Метание малого мяча	1	27.05-30.05	
102	ОФП. Развитие координационных качеств.	1	27.05-30.05	
Итого		102		