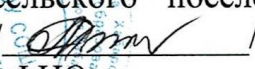


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа Гайтерского сельского поселения  
Комсомольского муниципального района Хабаровского края

|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>«Согласовано»</b><br/>Заместитель директора по УВР<br/>МБОУ СОШ Гайтерского<br/>сельского поселения<br/>Андрянова Д.Д./ <br/>ФИО<br/>«27» августа 2021 г.</p> | <p><b>«Утверждаю»</b><br/>Директор МБОУ СОШ<br/>Гайтерского сельского поселения<br/>Маламен Е.В./ <br/>ФИО<br/>Приказ № <u>50</u> от «27» августа 2021<br/>г.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 9 класса, VIII вида

Составитель:

Пономарева Оксана Юрьевна  
учитель физической культуры

### **Аннотация**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учетом нормативных документов, регламентирующих составление и реализацию рабочих программ:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
  - приказа Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. № 29/2065 – П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
  - приказ Министерства образования Российской Федерации от 19.15.2014г. № 1599 «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
  - примерные программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., Под ред. В.В.Воронковой. –М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2012
- Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
- СанПиН 2.4.2.3286-15;
  - адаптированной основной общеобразовательной программы МБОУ СОШ Гайтерского с.п.
  - учебного плана МОБУ СОШ Гайтерского с.п.на 2021-2022 учебный год.

**Цель:** укрепление здоровья учащихся, подготовка к производительной деятельности.

**Задачи** преподавания предмета состоят в том, чтобы:

- укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность учащихся;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развивать чувства темпа и ритма, координацию движений;
- формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
- способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках по физической культуре.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в общеобразовательной школе МОБУ СОШ с. Ишемгул для детей с нарушениями интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных,

коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут

быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся с нарушением интеллекта имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и

психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Основные направления **коррекционной работы:**

- выработка правильной осанки;
- точность движений в пространстве;
- точность движений во времени;
- развитие ритма движений;
- дифференцировка мышечных усилий;
- развитие координации движений;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие гибкости и подвижности суставов;
- развитие прыгучести;
- развитие глазомера;
- развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- развитие морально-волевых качеств;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

Основные **технологии:**

- игровые;
- здоровье-сберегающие;
- развивающее обучение;

- дифференцированное обучение;
- информационно-коммуникативные технологии.

Основные **формы**: урок;

Основные методы **организации учебного процесса** (по источнику знаний):

- словесные – объяснение;
- наглядные – показ, наблюдение;
- практические – упражнения.

Основными **видами деятельности** учащихся по предмету являются:

- практические упражнения;

При изучении тем курса используются:

- наглядные пособия (опорные схемы)
- коррекционные задания и упражнения;
- игры (подвижные, спортивные).

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Физическая культура реализуется в урочной деятельности, является входящей в общеобразовательную область искусство. Большая часть учебной нагрузки приходится на федеральный компонент, меньшая на школьный компонент.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

Рабочая программа в 9 классе рассчитана: на 34 часа в год, 1 час в неделю.

### **Минимальный уровень:**

Основы знаний

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики.

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Физическая культура и спорт в России.

Специальные олимпийские игры.

### **Гимнастика**

Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их самостоятельно, по показу.

### **Достаточный уровень:**

Знать: как перенести одного ученика двумя различными способами;

Уметь: выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; давать анализ движения учащимся; составить 5-6 упражнений и показать их учащимся на уроке.

### **Легкая атлетика**

#### **Минимальный уровень:**

Знать: правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Уметь: пройти 2-3 км без учета времени в среднем темпе.

#### **Достаточный уровень:**

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метаниям.

Уметь: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком

от бруска; метать малый мяч с полного разбега в коридор 10 м; выполнять толкание набивного мяча со скачка.

### **Лыжная подготовка**

#### **Минимальный уровень:**

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

Уметь: выполнять повороты, передвигаться на лыжах до 1-2 км.

#### **Достаточный уровень:**

Знать: технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).

### **Спортивные игры**

#### **Волейбол**

#### **Минимальный уровень:**

Знать: влияние волейбола на трудовую подготовку; о наказаниях при нарушениях правил игры.

Уметь: принимать и отбивать мяч.

#### **Достаточный уровень:**

Уметь: выполнять все виды подачи, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары; принимать и передавать мяч сверху в парах после перемещений.

#### **Баскетбол**

#### **Минимальный уровень:**

Знать: наказания при нарушениях правил.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом, бросок по корзине от груди.

#### **Достаточный уровень:**

Знать: что значит «тактика игры», роль судьи.

Уметь: выполнять ведение мяча с обводкой. Бросок по корзине от груди в движении.

### **Содержание учебного предмета**

В программу включены следующие разделы: гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученик смог овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включиться в произвольную деятельность.

### **9 класс**

Основы знаний о физической культуре: Понятие спортивной этики. Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

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

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища;

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика**

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

### **Подвижные и спортивные игры**

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;

- с элементами баскетбола;

### **Лыжная подготовка**

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м.

### **Контрольно-измерительные материалы.**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

### **Тематическое планирование 9 класс**

| №<br>П/<br>П | №<br>урока | Наименование разделов и<br>темы                                                                   | Кол-во<br>часов | дата |      |
|--------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|
|              |            |                                                                                                   |                 | план | факт |
|              |            | <b>Легкая атлетика (4 часа)</b>                                                                   |                 |      |      |
| 1            | 1          | Соблюдение Т.Б. на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Бег с ускорением 60м.                    | 1               |      |      |
| 2            | 2          | Бег 100 м. с различного старта. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.                           | 1               |      |      |
| 3            | 3          | Прыжок в длину с разбега.                                                                         | 1               |      |      |
| 4            | 4          | Метание мяча на дальность. Толкание набивного мяча                                                | 1               |      |      |
|              |            | <b>Волейбол (4 часа)</b>                                                                          |                 |      |      |
| 5            | 1          | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи.             | 1               |      |      |
| 6            | 2          | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений..Верхняя прямая передача в прыжке. | 1               |      |      |
| 7            | 3          | Прямой нападающий удар через сетку, блок (ознакомление).                                          | 1               |      |      |
| 8            | 4          | Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Волейбол. Учебная игра.            | 1               |      |      |
|              |            | <b>Гимнастика(7 часов)</b>                                                                        |                 |      |      |
| 9            | 1          | Соблюдение Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.                                        | 1               |      |      |
| 10           | 2          | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.                        | 1               |      |      |

|    |                                    |                                                                                                                      |   |  |  |
|----|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 11 | 3                                  | Лазанье по наклонной скамейке.                                                                                       | 1 |  |  |
| 12 | 4                                  | Подтягивание в висе на перекладине                                                                                   | 1 |  |  |
| 13 | 5                                  | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Стойка «ласточка». Кувырок вперед.                                | 1 |  |  |
| 14 | 6                                  | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Прыжок через козла, соскок с Мягким приземлением.                 | 1 |  |  |
| 15 | 7                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Наклон вперед из положения сед на полу.                                      | 1 |  |  |
|    | <b>Лыжная подготовка (7 часов)</b> |                                                                                                                      |   |  |  |
| 16 | 1                                  | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.                                            | 1 |  |  |
| 17 | 2                                  | Одновременный душной ход. Поворот на месте махом назад кнаружи.                                                      | 1 |  |  |
| 18 | 3                                  | Поворот на параллельных лыжах при спуске. Подъем «полулесенкой», «полуелочкой»                                       | 1 |  |  |
| 19 | 4                                  | Комбинированное торможение лыжами и палками.                                                                         | 1 |  |  |
| 20 | 5                                  | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м                                                                     | 1 |  |  |
| 21 | 6                                  | Передвижение на лыжах по Слабопересеченной местности до 1.5 км.                                                      | 1 |  |  |
| 22 | 7                                  | Передвижение на лыжах по Слабопересеченной местности до 2-3 км. мальчики                                             | 1 |  |  |
|    | <b>Баскетбол (8 часов)</b>         |                                                                                                                      |   |  |  |
| 23 | 1                                  | Соблюдение ТБ во время игры в Баскетбол. Правила игры. Штрафные броски                                               | 1 |  |  |
| 24 | 2                                  | Повороты на месте вперед, назад, вырывание и выбивание. Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине. мяча | 1 |  |  |
| 25 | 3                                  | Ведение мяча с передачей бросок в кольцо,. Ловля мяча                                                                | 1 |  |  |

|    |                                 |                                                                                                                                         |   |  |  |
|----|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    |                                 | двумя руками с последующим ведением и остановкой                                                                                        |   |  |  |
| 26 | 4                               | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.<br>Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 |  |  |
| 27 | 5                               | Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди.<br>Бросок мяча по кольцу одной рукой с места                                         | 1 |  |  |
| 28 | 6                               | Подбирание отскочившего мяча от щита.                                                                                                   | 1 |  |  |
| 29 | 7                               | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                       | 1 |  |  |
| 30 | 8                               | Баскетбол. Учебная игра.                                                                                                                | 1 |  |  |
|    | <b>Легкая атлетика(4 часов)</b> |                                                                                                                                         |   |  |  |
| 31 | 1                               | Соблюдение Т.Б. на уроках Легкой атлетики.<br>Низкий старт. Эстафетный бег 4х 60м                                                       | 1 |  |  |
| 32 | 2                               | Эстафетный бег 4х 60м                                                                                                                   | 1 |  |  |
| 33 | 3                               | Метание мяча на дальность с Разбега. Метание мяча в цель.                                                                               | 1 |  |  |