

02-05

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 43» г. ИНТЫ

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

**9 класс**

**(вариант 1)**

Уровень реализации программы:

образовательная программа основного общего образования, 9 класс

**«УТВЕРЖДЕНА»**

И. о. директора ГОУ РК «Специальная  
(коррекционная) школа № 43» г. Инты

М.С. Гагарин

Протокол № 1 заседания педсовета  
от «30» августа 2024 года

**Составлена:** учителем Семёновой Ю.М.

г. Инта

2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями ГОУ РК «Специальной (коррекционной) школы №43» г. Инты;

Базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 №29/2065 – П ;

Учебным планом ГОУ РК «Специальной (коррекционной) школы №43» г. Инты;

Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 кл., сборник 1: В 2сб./Под ред. В.В. Воронковой. – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе, в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. 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 ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к

неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

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 обучающихся 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.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

содействие военно-патриотической подготовке.

#### Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре для 9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены педагогическим советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному

захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные и подвижные игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Классы	Часов в год	Часов в неделю
9	102	3

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

9 класс

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
- пройти в быстром темпе 3 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 в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);
- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

#### Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 100 м; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз); наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке; бег на 1 км (мин, сек.).

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

#### Нормы оценки обучающихся 9 классов.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Критерии оценивания учебных достижений учащихся по физической культуре

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.



2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечен учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.

4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры

### Основное содержание учебного предмета

9 класс

#### Основы знаний.

Техника безопасности на уроках физической культуры. Значение физической культуры в жизни человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

#### Гимнастика

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;

опорный прыжок;

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

#### Лёгкая атлетика

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 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.

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

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 ядра (мальчики — 4 кг).

#### 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 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднeperесеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

### Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу 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 и волейбола;

- с элементами баскетбола;

- игры на снегу, льду.

Форма промежуточной аттестации по предмету предполагает тестирование физической подготовленности.

## Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Основы знаний -3 ч.	
1.1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
1.2	Значение физической культуры в жизни человека.	1
1.3	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.	1
2	Лёгкая атлетика - 34ч.	
2.1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Ходьба: прохождение на время отрезков от 100 до 300 м. Ходьба группами наперегонки.	1
2.2	Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.	1
2.3	Спортивная ходьба. Медленный бег в равномерном темпе до 8-10 минут.	1
2.4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 минут.	1
2.5	Тестирование и оценивание уровня физической подготовленности обучающихся	1
2.6	Совершенствование ранее изученной техники бега с высокого старта, техники согласования работы рук и ног во время бега.	1
2.7	Техника стартового разгона, переходящего в спокойный бег.	1
2.8	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции (400м) и длинные дистанции (800-1500 м).	1
2.9	НРК «Развитие легкой атлетике в Республике Коми». Челночный бег.	1
2.10	Совершенствование ранее изученной техники прыжка. Прыжки на	1

	месте и с продвижением вперед, в сторону, назад на одной и двух ногах.	
2.11	Техника бега по виражу. Кроссовый бег по слабопересеченной местности 2,5 км.	1
2.12	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги.	1
2.13	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Прыжки через скакалку в приседе и с продвижением вперед 15-20 секунд.	1
2.14	Прыжки: запрыгивание на препятствие высотой 60- 80 см.	1
2.15	Совершенствование ранее изученной техники прыжка. Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	1
2.16	Совершенствование ранее изученной техники прыжка в длину с места, с укороченного и полного разбега без учета места отталкивания.	1
2.17	Изучение техники работы рук и ног во время полета (фазы полета).	1
2.18	Броски набивного мяча (3кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад.	1
2.19	Броски набивного мяча от груди стоя и сидя по одному и партнеру (работа в парах).	1
2.20	Совершенствование ранее изученной техники метания теннисного мяча с места на дальность. Метание теннисного мяча с укороченного и полного разбега.	1
2.21	Совершенствование ранее изученной техники беговых упражнений.	1
2.22	Метание теннисного мяча в цель и на дальность.	1
2.23	Ходьба: прохождение на время отрезков от 100 до 200 м. Ходьба группами наперегонки.	1
2.24	Ходьба со сменой видов ходьбы на заранее оговоренных участках маршрута.	1
2.25	Спортивная ходьба. Медленный бег в умеренном темпе до 8-10 минут.	1



2.26	Совершенствование техники беговых упражнений.	1
2.27	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции и длинные дистанции.	1
2.28	Прыжки на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад на одной и двух ногах.	1
2.29	Прыжки с ноги на ногу с приземлением на две ноги.	1
2.30	Прыжки через координационную лестницу	1
2.31	Прыжки через скакалку в приседе и с продвижением вперед 15-20 секунд.	1
2.32	Броски набивного мяча двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад.	1
2.33	Броски набивного мяча от груди стоя и сидя по одному и партнеру.	1
2.34	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Ходьба: прохождение на время отрезков от 100 до 300 м. Ходьба группами наперегонки.	1
3	Гимнастика -19 ч.	
3.1	Техника безопасности на занятиях по оздоровительной и корригирующей гимнастике. Понятие предварительная и исполнительная команда.	1
3.2	Повороты на месте и движении по команде учителя: «направо», «налево», «кругом».	1
3.3	Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три, четыре), из шеренги в колонну по два-четыре, размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.	1
3.4	Основные положения и движения: головы, рук, туловища, ног – сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращением туловища на месте и в движении.	1
3.5	Сочетание различных исходных положений и движений руками, туловищем, ногами в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.	1

3.6	Упражнения на дыхание: тренировка дыхания вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, во время ходьбы, бега, с различными положениями рук).	1
3.7	Восстановление дыхания после физической нагрузки (пробежек, спортивных игр). Регулирование дыхания во время выполнения физической нагрузки (не задерживать дыхание).	1
3.8	Упражнения на расслабление мышц: рациональная смена напряжения и расслабление мышечных групп скоростно-силовых нагрузок.	1
3.9	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и координации движений: поочередные разнонаправленные движения рук. НРК «Знаменитые спортсмены Республики Коми».	1
3.10	Формирование поочередной координации, в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.	1
3.11	Упражнения с гимнастической палкой: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», палку за голову, палку за спину, палку влево, вправо.	1
3.12	Упражнения из исходного положения гимнастическая палка вертикально перед грудью – выполнить хлопки, приседания, и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения.	1
3.13	Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием ее. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание палки в парах.	1
3.14	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1
3.15	Упражнения с обручем: наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево с обручем в руках и повороты туловища налево, направо с различными положениями обруча.	1
3.16	Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча. Пролезания в катящийся обруч. Приседания с обручем перед грудью, над головой.	1
3.17	Упражнения с малым мячом: подбрасывание и ловля мяча одной, двумя руками и поочередно. Работа с мячом в парах, тройках.	1
3.18	Упражнения с фитболом: подбрасывание мяча вверх и ловля его	1

	двумя руками. Бросок мяча в парах из-за головы, снизу, от груди. Работа с мячом в парах, тройках	
3.19	Ходьба по гимнастическому бревну парами, с поворотами, кругом. Ходьба по гимнастической скамейке, доставая с пола предметы (мяч, палку, обруч).	1
4	Лыжная подготовка – 18 ч.	
4.1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, сохраняя дистанцию.	1
4.2	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить крепления. Совершенствование техники выполнения ступающим и скользящим шагом без палок и с палками.	1
4.3	Совершенствование техники выполнения ступающим и скользящим шагом без палок и с палками.	1
4.4	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода без палок и с палками.	1
4.5	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода без палок и с палками.	1
4.6	Совершенствование техники согласования рук и ног. НРК «Знаменитые лыжники Республики Коми».	1
4.7	Прохождение отрезков на время от 600 до 800 метров	1
4.8	Прохождение отрезков на время от 600 до 800 метров.	1
4.9	Совершенствование и закрепление техники спуска в высокой стойке со склона, подъем лесенкой.	1
4.10	Совершенствование и закрепление техники спуска в высокой стойке со склона, подъем лесенкой	1
4.11	Повороты с переступанием, вправо, влево.	1
4.12	Подъем способом «елочкой» и «лесенкой»	1
4.13	Подъем способом «елочкой» и «лесенкой».	1

4.14	Торможение способом «плуг».	1
4.15	Преодоление склона, спуски, торможение, подъемы.	1
4.16	Прохождение дистанции от 1 до 1.5 км за урок	1
4.17	Прохождение дистанции от 1 до 1.5 км за урок.	1
4.18	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, сохраняя дистанцию.	1
4.19	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить крепления. Совершенствование техники выполнения ступающим и скользящим шагом без палок и с палками.	1
5	Спортивные и подвижные игры – 28 ч	
5.1	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений	1
5.2	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».	1
5.3	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	1
5.4	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу»	1
5.5	Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений: «Точные броски», «Ногой по мячу»,	1
5.6	Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений: , «Сбей кеглю», «Запрещенное движение»	1
5.7	Подвижные игры на развитие основных движений – ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелезания, метания: «Совушка», «У ребят порядок строгий»	1
5.8	Подвижные игры на развитие основных движений – ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелезания, метания: «Пятнашки с мячом», «Пустое место», «Кто быстрее?»,	1

5.9	Настольный теннис: совершенствование техники отбивания мяча разными сторонами ракетки.	1
5.10	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста.	1
5.11	Совершенствование ранее изученной техники короткой и длинной подачи мяча.	1
5.12	Совершенствование техники отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.	1
5.13	Совершенствование техники работы ног и техники приема мяча после подачи.	1
5.14	Учебная игра.	1
5.15	Совершенствование ранее изученной техники передвижений, остановки, поворотов, стоек.	1
5.16	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1
5.17	Совершенствование техники ловли и передачи мяча, варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
5.18	Совершенствование техники бросков мяча.	1
5.19	Техника защитных действий игрока с мячом и без мяча(вырывание, выбивание, перехват).	1
5.20	Техника перемещений, владение мячом, ведение мяча с обводкой препятствия.	1
5.21	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
5.22	Учебная игра.	1
5.23	Совершенствование ранее изученной техники передвижений, остановок, поворотов и стоек волейболиста.	1
5.24	Совершенствование техники приема и передач мяча снизу двумя руками у стены и в парах через сетку.	1
5.25	Изучение техники прямого нападающего удара.	1

5.26	Учебная игра.	1
5.27	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	1
5.28	Сдача контрольных нормативов.	1
	Всего:	102 ч.

## Оборудование и инвентарь

1. Легкая атлетика: обручи, кольца, конусы, координационная лестница, секундомер, ориентиры, скакалки, мячи разного диаметра, набивные мячи
2. Гимнастика: гантели, гимнастические палки, гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, гимнастические маты, большие обручи, мячи разного диаметра, скакалка, секундомер.
3. Спортивные и подвижные игры: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная.
4. Лыжная подготовка: лыжи, секундомер, лыжные палки, лыжные ботинки.

## Литература

1. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида»: 5-9 классы, под редакцией В.В.Воронковой. - Москва.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011 г

## Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств.

## 9 класс

п./ п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели							
		Учащиеся			Мальчики			Девочки	
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»		
1	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5		
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25		
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145		
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8		
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15		
6	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6,20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40		



## Итоговый тест за 9 класс по физической культуре.

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.

2. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

3. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

4. Что такое закаливание?

- а) Укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

5. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
- б) звание почётного гражданина;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

6. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

7. Каковы причины нарушения осанки?

а) Неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

8. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

9. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

а) Прыжки со скакалкой;

б) длительный бег до 25-30 минут;

в) подтягивание из виса на перекладине.

10. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

в) измерять пульс.

12. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

а) Платон (философ);

б) Пифагор (математик);

в) Архимед (механик).

13. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

а) Римский император Феодосий I;

б) Пьер де Кубертен;

в) Хуан Антонио Самаранч.

14. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

15. Первый российский Олимпийский чемпион?

а) Николай Панин-Коломенкин;

б) Дмитрий Саутин;

в) Ирина Роднина.

16. Как переводится слово «волейбол»?

а) Летящий мяч;

б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

17. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

а) Джеймс Нейсмит;

б) Майкл Джордан;

в) Билл Рассел.

18. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как

а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

19. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) выносливостью.

20 . Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые .....называются

- а) физическими способностями;
- б) физическими качествами;
- в) спортивными движениями.

Критерии начисления баллов за правильные ответы:

За каждый правильный ответ начисляется по 1 баллу.

Всего можно набрать 20 баллов.

Итоговая оценка:

«5» - 18 баллов

«4» - 12 баллов

«3» - 6 баллов