

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -  
отделение Озернинская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО  
на заседании экспертной  
группы учителей  
физической культуры и  
ОБЖ  
протокол от  
«27» августа 2021 г. №

СОГЛАСОВАНО  
старший методист  
  
В.Н.Мотенко  
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказ МАОУ "Викуловская СОШ  
№2"  
от «31» августа 20 21г.  
№ 98 - ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

класс 9

составил(а) учитель физической культуры  
должность  
Мартынов Валерий Александрович  
ФИО

**на 2021 - 2022 учебный год**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»-  
отделение Озернинская школа – детский сад.**

**Аннотация  
к рабочей программе по физической культуре,  
9 класс,  
учителя Мартынова Валерия Александровича**

**на 2021-2022 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре 9 класс составлена на основе следующих нормативно-правовых документов

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида» под редакцией Воронковой В.В (раздел «физическая культура» автор В.И.Лях, А.А.Зданевич) - Владос, 2011;
3. Индивидуальный учебный план для реализации адаптированной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью в условиях общеобразовательного класса на 2021/2022 учебный год, утверждённый приказом от 18.06.2021 №75/2 - ОД;

4. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год (Согласовано с председателем УС МАОУ «Викуловская СОШ № 2» от 18 июня 2021 г. № 4)

Согласно индивидуальному учебному плану для реализации адаптированной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью в условиях общеобразовательного класса на 2021 – 2022 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Программа по физической культуре состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры. Программа предусматривает более глубокое изучение тем по волейболу, пионерболу, подвижным играм, общеразвивающим упражнениям и строевым приемам, направленным на выработку правильной осанки, для устранения начинающегося плоскостопия, специальные корригирующие упражнения. 1 час резервного времени выделен для принятия показателей физической подготовленности за курс 9 класса.

**Для реализации рабочей программы используется:**

1. Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс, учебник.М.: Просвещение, 2017

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

### **Гимнастика, акробатика**

#### **Знать:**

- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу;
- как перенести одного ученика двумя различными способами;
- фазы опорного прыжка.

#### **Уметь:**

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);
- выполнять простейшие комбинации на бревне;
- проводить анализ выполненного движения учащихся.

### **Лёгкая атлетика**

#### **Знать:**

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;
- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
- как измерять давление, пульс.

#### **Уметь:**

- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин., в различном темпе;
- выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

### **Лыжная подготовка**

#### **Знать:**

- как правильно проложить учебную лыжню;
- знать температурные нормы для занятий на лыжах.

#### **Уметь:**

- выполнять поворот «упором»;
- сочетать попеременные ходы с одновременными;
- пройти в быстром темпе 150 – 200 м. (девочки), 200 – 300 м. (юноши);
- преодолевать на лыжах до 2 км. (девочки), до 2,5 км. (юноши).

### **Спортивные и подвижные игры**

#### **Волейбол**

#### **Знать:**

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил;
- правила игры в волейбол.

#### **Уметь:**

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

#### **Баскетбол**

#### **Знать:**

- как правильно выполнять штрафные броски.

#### **Уметь:**

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом.;
- ведение мяча в беге;
- выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Основы знаний**

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

#### **Гимнастика 21ч**

**Строевые упражнения.** Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

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

- **упражнения на осанку:** Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

- **дыхательные упражнения:** Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

- **упражнения в расслаблении мышц:** Приёмы саморасслабления напряжённых мышц ног после скоростно – силовых нагрузок. Расслабление в положении лёжа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

- **основные положения движения головы, конечностей, туловища:** Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных и.п. и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

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

- **с гимнастическими палками:** Из исходного положения – палка вертикально перед собой – выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом её до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

- **со скакалками:** Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперёд –назад, скакалка над головой.

- **с набивными мячами (вес 3кг.):** Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы)

- **упражнения на гимнастической скамейке:** Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

**Упражнения на гимнастической стенке:** Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась за неё обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперёд), держась рукой за решётку.

**Акробатические упражнения:** Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) – мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки)

**Простые смешанные висы и упоры:** Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев.

**Переноска груза и передача предметов:** Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

**Танцевальные упражнения:** Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

**Лазание и перелазание:** Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх – вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо – влево.

**Равновесие:** Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положения рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90 – 100 см.). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80 – 100 см.). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок – поворот налево (направо) – полушпагат – встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны – два шага «галоп» с правой – прыжком упор присев, руки вниз – поворот налево (направо) в приседе – встать, руки на пояс – два приставных шага влево (вправо) – полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

**Опорный прыжок:** Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3-4 м., переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

**Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений:** Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определённого расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лёжа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определённой дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 сек.). Эстафета по 2 – 3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 сек.

#### **Лёгкая атлетика 21ч**

**Ходьба:** Ходьба на скорость (до 15 – 20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50 – 100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересечённой местности до 1,5 – 2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

**Бег:** Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин. Бег на 100 м. с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м. – 4 раза за урок; бег на 100 м. – 2 раза за урок. Кроссовый бег на

500 – 1000 м. по пересечённой местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м. с преодолением 5 препятствий. .

**Прыжки:** Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10 – 15 сек.). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»; схема техники прыжка.

**Метание:** Броски набивного мяча весом 3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время. Толкание набивного мяча весом до 2 – 3 кг. со скачка в сектор.

### **Лыжная подготовка 21ч**

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60 м. (3 – 5 повторений за урок – девочки, 5 – 7 повторений – мальчики), на кругу 150 – 200 м. (1 – 2 – девочки, 2 – 3 – мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км. (девочки), до 3 км. (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300 – 400 м.). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2 км. (девочки); до 2,5 км. (мальчики).

### **Спортивные и подвижные игры 36ч**

**Волейбол.** Техника приёма и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3 – 5 серий по 5 – 10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперёд, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6 – 3 -4 (2), 5 – 3 – 4 через сетку, 1 – 2 – 3 через сетку; то же, но после приёма мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

**Баскетбол.** Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощённым правилам. Ускорение 15 – 20 м. (4 – 6 раз). Упражнения с набивными мячами (2 – 3 кг.). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

#### **Подвижные игры и игровые упражнения.**

Коррекционные: «Регулировщик», «Снайпер», «Словесная карусель», «Прислушайся к сигналу», «Обманчивые движения».

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелазанием, акробатикой, равновесием: «Запрещённые движения», «Ориентир», «Птицы», «Вызов победителя».

С бегом на скорость: «Сбор картошки», «Ловкие, смелые, выносливые», «Точно в руки». Эстафеты.

С прыжками в высоту, в длину: «Дотянись до верёвочки», «Сигнал», «Сбей предмет».

С метанием мяча на дальность и в цель: «Попади в окошко», «Символ», «Снайпер».

С элементами пионербола и волейбола: «Ловкая подача», «Пассовка волейболистов». Эстафеты волейболистов.

С элементами баскетбола: «Поймай мяч», «Кто больше и сильнее», «Мяч капитану».

Игры на снегу, льду: «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Султанчики», «Взаимная ловля»

**Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня в системе дополнительного физкультурного воспитания**

Утренняя зарядка с отягощениями (гантели, эспандеры, отжимания). 5 – 6 упражнений. Физкультминутки и физкультпаузы. Прогулки. Игры спортивного характера. Посещение занятий дополнительного физкультурно – оздоровительного образования.

В содержание рабочей программы внесены изменения: из-за отсутствия материальной базы удалён раздел «Плавание». Часы, отведённые на «Плавание» распределены по остальным разделам.

**Резерв – 3 час**

### Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока раздела
<b>1. Лёгкая атлетика – 12 час.</b>		
1	03.09.21	Основные знания. Инструктаж по технике безопасности
2	07.09.21	Скоростной бег до 70 м
3	08.09.21	Бег на результат 60 м
4	09.09.21	Кроссовый бег
5	14.09.21	Бег 2000 м. на результат.
6	15.09.21	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.
7	16.09.21	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"
8	21.09.21	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"
9	22.09.21	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"
10	23.09.21	Метание мяча с места и с разбега на дальность.
11	28.09.21	К.У. Метание малого мяча на дальность
12	29.09.21	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний
<b>2. Спортивные игры – 12 час.</b>		
13	30.09.21	Баскетбол. Инструктаж по Т/Б. История развития баскетбола
14	05.10.21	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
15	06.10.21	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
16	07.10.21	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.
17	12.10.21	Двусторонняя игра в баскетбол.
18	13.10.21	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.
19	14.10.21	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.
20	19.10.21	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.
21	20.10.21	Штрафной бросок.
22	21.10.21	Штрафной бросок.
23	02.11.21	Учебная игра
24	03.11.21	Учебная игра
25	09.11.21	Учебная игра
26	10.11.21	Учебная игра
27	11.11.21	Учебная игра
<b>3. Гимнастика - 21 час.</b>		
28	16.11.21	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике
29	17.11.21	Строевые упражнения.
30	18.11.21	Из упора присев силой стойка на голове и руках
31	23.11.21	Из упора присев силой стойка на голове и руках
32	24.11.21	Кувырок вперед и назад; Длинный кувырок с трех шагов.
33	25.11.21	Кувырок вперед и назад; Длинный кувырок с трех шагов.
34	30.11.21	Длинный кувырок с трех шагов.
35	01.12.21	Длинный кувырок с трех шагов.
36	02.12.21	Акробатический комплекс из разученных элементов
37	07.12.21	Акробатический комплекс из разученных элементов



38	08.12.21	Акробатический комплекс из разученных элементов
39	09.12.21	Подъем переворотом в упор махом и силой
40	14.12.21	Подъем переворотом в упор махом и силой
41	15.12.21	Комбинация на перекладине из разученных элементов
42	16.12.21	Подъем махом вперед и сед ноги врозь
43	21.12.21	Подъем махом вперед и сед ноги врозь
44	22.12.21	Комбинация на брусьях из разученных элементов
45	23.12.21	Лазанье по канату: на скорость; без помощи ног.
46	11.01.22	Лазанье по канату: на скорость; без помощи ног.
47	12.01.22	Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см).
48	13.01.22	Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см).
<b>4. Лыжная подготовка – 21 час.</b>		
<b>Волейбол – 9 час.</b>		
49	18.01.22	Здоровье и здоровый образ жизни. ТБ на лыжах.
50	19.01.22	Обучение переходам с одного хода на другой ход.
51	20.01.22	Закрепление переходам с одного хода на другой ход.
52	25.01.22	Волейбол. Инструктаж по Т/Б. история развития волейбола.
53	26.01.22	Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.
54	27.01.22	Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.
55	01.02.22	Прием и передача мяча в паре, через сетку
56	02.02.22	Подъем в гору скользящим шагом
57	03.02.22	Подъем в гору скользящим шагом
58	08.02.22	Прием и передача мяча сверху двумя руками
59	09.02.22	Попеременный четырехшажный ход
60	10.01.22	Попеременный четырехшажный ход
61	15.02.22	Прием мяча отраженного сеткой
62	16.02.22	Переход с попеременных ходов на одновременные
63	17.02.22	Переход с попеременных ходов на одновременные
64	22.02.22	Отбивание кулаком через сетку
65	24.02.22	Преодоление контруклонов
66	01.03.22	Преодоление контруклонов
67	02.03.22	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку
68	03.03.22	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий
69	09.03.22	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий
70	10.03.22	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
71	15.03.22	Повороты переступанием в движении. Гонка на 1 км
72	16.03.22	Повороты переступанием в движении. Гонка на 1 км
73	17.03.22	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи
74	29.03.22	Торможение и поворот упором
75	30.03.22	Торможение и поворот упором
76	31.03.22	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи
77	05.04.22	Эстафеты на лыжах
78	06.04.22	Эстафеты на лыжах
<b>5. Волейбол – 12 час.</b>		
<b>Лёгкая атлетика - 9 час.</b>		
79	07.04.22	Основы знания. Техника безопасности на уроках физкультуре.
80	12.04.22	Волейбол. Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра.
81	13.04.22	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.
82	14.04.22	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
83	19.04.22	Нижняя прямая подача. Учебная игра.
84	20.04.22	Прием мяча, отраженного сеткой
85	21.04.22	Ходьба и бег. выполнение заданий

86	26.04.22	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
87	27.04.22	Прием мяча снизу в группе.
88	28.04.22	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку
89	04.05.22	Учебная игра
90	05.05.22	Учебная игра.
91	11.05.22	Легкая атлетика. Бег 30 м с низкого старта.
92	12.05.22	Бег 60 м на результат.
93	17.05.22	Бег на дистанцию 2000м на результат.
94	18.05.22	Эстафетный бег
95	19.05.22	Кроссовый бег
96	24.05.22	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.
97	25.05.22	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"
98	26.05.22	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"
99	31.05.22	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний. Итоговый урок за курс 9 класса
<b>Резерв – 3 час</b>		
100-102		Резерв (в т.ч. показатели физической подготовленности за курс 9 класса)