

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Палтогская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»**

Принято на заседании педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2024	Утверждаю директор МБОУ «Палтогская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ» А.Н. Королева Приказ № 40 от 02.09.2024
---	--

**Рабочая программа
по физической культуре для 9 класса, 2 вариант
(по адаптированной основной общеобразовательной программе для
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) 2 вариант**

Учитель: Корешкова В.А.

2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее - Программа) составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС О УО (ИН)).

3. Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Палтогская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Программа разработана в целях конкретизации содержания ФГОС О УО (ИН) с учётом предметных и личностных связей, учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Программа предназначена для обучающихся 9 класса с лёгкой УО

Цель программы – формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Распределение учебного материала по разделам программы и классам

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
1.	Легкая атлетика				24
2.	Гимнастика				21
3.	Подвижные игры				20
4.	Баскетбол, волейбол				19
5.	Лыжная подготовка				18
6.	Основы знаний	В процессе урока			
7.	Всего часов				102

Требования к уровню подготовки обучающихся, осваивающих программу учебного предмета.

Гимнастика

Уметь: выполнять команды: направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал, выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Знать: правила поведения при выполнении строевых команд; гигиены после занятий физическими упражнениями; выполнения команд: «налево!», «направо!».

Легкая атлетика

Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин; бегать на время 60м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м; прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

Знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Лыжная подготовка

Уметь: выполнять все изученные команды в строю, координировать движение рук с ног в попеременном двухшажном ходе на отрезке 40- 50м, преодолевать спуск в высокой стойке на склоне 4- 6 градусов и длиной 30- 40м, преодолевать на лыжах дистанцию до 1- 1,5км (девочки), до 1- 2км (мальчики).

Знать: правила ухода за лыжами и обувью, как помочь друг другу при обморожении.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Баскетбол

Уметь: вести мяч с различными заданиями, ловить и передавать мяч.

Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема урока	Реализация обязательного образовательного уровня	Дидактическое Обеспечение, наглядные пособия, учебник и т.д.
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	Сообщать знания по физической культуре, научить считать ЧСС	
2	Ходьба в быстром темпе	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
3	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
4	Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
5	Разучивание техники бега на 30 метров из положения высокий старт	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
6	Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
7	Совершенствование и учет бега на 30м из положения высокий старт. Совершенствование техники челночного бега.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
8	Разучивание техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер

	правой и левой руками.		
9	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
10	Учет техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
11	Разучивание техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
12	Учет техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
13	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений
14	Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра «Два сигнала»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
15	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра «Запрещенные движения»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
16	Индивидуальная работа с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
17	Подвижные игры с элементами ОРУ	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
18	Беговые и прыжковые подвижные игры	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
19	Разучивание и совершенствование техники ритма и темпа.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
20	Совершенствование техники ритма и темпа	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер

21	Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
22	Разучивание техники игры «Флаг на башне»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
23	Совершенствование техники командных игр	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
24	Совершенствование техники игры «Точно в цель»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
25	Совершенствование техники подвижных игр с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
26	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Значение утренней гимнастики.	Сообщать знания по физической культуре	Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений
27	Разучивание техники строевых упражнений	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
28	Разучивание техники ритма и темпа в танцевальных упражнениях.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
29	Разучивание техники выполнения перекатов вперед	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
30	Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
31	Разучивание техники выполнения кувырка вперед.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.

32	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
33	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
34	Круговая тренировка. Разучивание техники опорных прыжков.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
35	Совершенствование техники виса на перекладине и прыжков через скакалку.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
36	Разучивание техники акробатической комбинации.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
37	Совершенствование техники эстафет с предметами.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
38	Совершенствование техники эстафет с предметами.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
39	Совершенствование техники эстафет с предметами.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
40	Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
41	Разучивание техники лазания по наклонной гимнастической скамейке	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
42	Совершенствование техники лазания по	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое

	наклонной гимнастической скамейке.		бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
43	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
44	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
45	Совершенствование техники игры «Космонавты»	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
46	Круговая тренировка	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
47	Промежуточный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	Сообщать знания по физической культуре	Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений
48	Разучивание техники скользящего шага без палок.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
49	Разучивание техники ступающего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
50	Разучивание техники поворотов переступанием без палок	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
51	Совершенствование техники ступающего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
52	Совершенствование техники скользящего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
53	Совершенствование техники поворотов	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер

	переступанием		
54	Разучивание техники подъёмов и спусков.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
55	Прохождение дистанции 300м	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
56	Разучивание техники скользящего шага с палками.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
57	Совершенствование техники скользящего шага с палками	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
58	Прохождение дистанции 1000м	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
59	Коньки. Свободное катание	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
60	Совершенствование техники движений по дуге с отталкиванием правым коньком	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
61	Разучивание техники поворотов на месте	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
62	Совершенствование техники поочередного отталкивания и скольжения.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
63	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Эстафеты с мячом.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
64	Разучивание техники игры в Пионербол	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
65	Совершенствование техники игры в Пионербол	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
66	Подвижные игры с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
67	Подвижные игры с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер

68	Совершенствование техники игры в Пионербол	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
69	Совершенствование техники игры в Пионербол	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
70	Разучивание техники силы удара заданным отскоком.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
71	Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
72	Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
73	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомерте
74	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
75	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
76	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
77	Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
78	Совершенствование техники броска набивного мяча от груди снизу.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
79	Основы баскетбола. Разучивание техники ведения	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер

	мяча.		
80	Основы баскетбола. Разучивание техники ведения мяча.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
81	Разучивание техники броска мяча по кольцу	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
82	Совершенствование техники броска мяча по кольцу	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
83	Знакомство с волейбольшим мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
84	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
85	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
86	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
87	Разучивание техники игры «Перестрелка»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
88	Совершенствование техники игры «Перестрелка»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
89	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого страта	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
90	Совершенствование и учет техники бега на 30м из положения высокий старт	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
91	Совершенствование	Формировать двигательные навыки и	Свисток, секундомер

	ние техники бега на 60м из положения высокий старт	умения	
92	Разучивание техники низкого старта с преследованием	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
93	Совершенствование техники низкого старта с преследованием.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
94	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
95	Совершенствование техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
96	Совершенствование техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
97	Совершенствование техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
98	Совершенствование техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
99	Учет техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
100	Игровой урок	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
101	Игровой урок	Формировать двигательные Знать и умения	Свисток, секундомер
102	Итоговый. игровой урок	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер

