**Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение**

**«Турунтаевская специальная коррекционная образовательная школа - интернат»**

**Согласовано: Утверждаю:**

 **Зам. директора по УР Директор**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В. Хамуева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Ю.Островский**

**Рабочая программа**

**для обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**По предмету «Адаптивная Физическая культура**

 **7 класс**

**на 2022-2023 учебный год**

**Составитель: Сердцев Сергей Валентинович**

**с. Турунтаево 2022 год**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа учебного предмета **«Адаптивная физическая культура»** для 7 класса коррекционного вида средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

* Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 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 19.15.2014 г. № 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.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.

**Цель программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы**

* Укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность учащихся.
* Развить и совершенствовать двигательные умения и навыки.
* Способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.
* Развить чувства темпа и ритма, координации движений.
* Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.
* Способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках физкультуры.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного курса**

**7 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики**

***Строевые упражнения***

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

***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:***

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

***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***

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

***Бег***

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

***Прыжки***

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

***Метание***

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Подвижные и спортивные игры**

***Пионербол***

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя

руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

***Баскетбол***

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,

**Календарно-тематическое планирование** **7 «б» класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | **Тема урока****1 четверть**  | **Дата** |  **Корректировка** |
| План | Факт |
|  | **1 четверть 35 ч.** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15м. Встречная эстафета. | **01.09** |  |  |
| 2 | Высокий Старт до 10-15м. Бег с ускорением 30-40м. | **02.09** |  |  |
| 3 | Бег с ускорением 30-40 м. СБУ. | **07.09** |  |  |
| 4 | Бег с ускорением 50-60м. Эстафеты. | **07.09** |  |  |
| 5 | Бег с ускорением 50-60м. СБУ. | **08.09** |  |  |
| 6 | Бег 60м. на результат. Встречная эстафета. | **09.09** |  |  |
| 7 | СБУ. Высокий старт. | **14.09** |  |  |
| 8 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. | **14.09** |  |  |
| 9 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. | **15.09** |  |  |
| 10 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Развитие силовых возможностей. | **16.09** |  |  |
| 11 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Строевые упражнения. | **21.09** |  |  |
| 12 | Подтягивание в висе на перекладине. Развитие силовых возможностей. | **21.09** |  |  |
| 13 | ОРУ с обручем. Подтягивание в висе на перекладине. | **22.09** |  |  |
| 14 | Подтягивание в висе на перекладине на результат. Строевые упражнения, перестроения. | **23.09** |  |  |
| 15 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | **28.09** |  |  |
| 16 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. | **28.09** |  |  |
| 17 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра Мини-баскетбол. | **29.09** |  |  |
| 18 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. | **30.09** |  |  |
| 19 | Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол. | **05.10** |  |  |
| 20 | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **05.10** |  |  |
| 21 | Передача мяча от груди в движении. Эстафеты. | **06.10** |  |  |
| 22 | Передача мяча от груди в движении. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. | **07.10** |  |  |
| 23 | ОРУ. Ведение мяча с разной высотой отскока. Эстафеты. | **12.10** |  |  |
| 24 | ОРУ. Ведение мяча с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей. | **12.10** |  |  |
| 25 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | **13.10** |  |  |
| 26 | Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | **14.10** |  |  |
| 27 | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. | **19.10** |  |  |
| 28 | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | **19.10** |  |  |
| 29 | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | **20.10** |  |  |
| 30 | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи». | **21.10** |  |  |
| 31 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | **26.10** |  |  |
| 32 | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». | **26.10** |  |  |
| 33 | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю». | **27.10** |  |  |
| 34 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | **28.10** |  |  |
|  | **II четверть 28 часов** |
| 36 | Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». | **09.11** |  |  |
| 37 | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга». | **09.11** |  |  |
| 38 | Общеразвивающие упражнения с обручами. | **10.11** |  |  |
| 39 | Виды гимнастики | **11.11** |  |  |
| 40 | Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70-80 см) | **16.11** |  |  |
| 41 | Простейшие комбинации упражнений на бревне | **16.11** |  |  |
| 42 | Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону | **17.11** |  |  |
| 43 | Прыжок согнув ноги через козла | **18.11** |  |  |
| 44 | Прыжок ноги врозь через козла | **23.11** |  |  |
| 45 | Подвижные игры на пространственную координацию двигательных действий | **23.11** |  |  |
| 46 | Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма | **24.11** |  |  |
| 47 | Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | **25.11** |  |  |
| 48 | Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски | **30.11** |  |  |
| 49 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении | **30.11** |  |  |
| 50 | Прямая подача | **01.12** |  |  |
| 51 | Тактические приемы атакующего противника защитника | **02.12** |  |  |
| 52 | Подвижные игры с элементами баскетбола | **07.12** |  |  |
| 53 | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | **07.12** |  |  |
| 54 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить». | **08.12** |  |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход. Игра: «Лыжные гонки». | **09.12** |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м. | **14.12** |  |  |
| 57 | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие». | **14.12** |  |  |
| 58 | Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади». | **15.12** |  |  |
| 59 | Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка». | **16.12** |  |  |
| 60 | Торможение «плугом» на равнине. | **21.12** |  |  |
| 61 | Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить». | **21.12** |  |  |
| 62 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | **22.12** |  |  |
| 63 | Подвижные игры  | **23.12** |  |  |
|  | **3 четверть 41 ч.** |
| 64 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км. | **11.01** |  |  |
| 65 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд». | **11.01** |  |  |
| 66 | Одновременный двухшажный ход.  | **12.01** |  |  |
| 67 | Одновременный двухшажный ход и бесшажный. Эстафеты. | **13.01** |  |  |
| 68 | Бесшажный ход. Подъем «елочкой» | **18.01** |  |  |
| 69 | Торможение и поворот упором. Эстафеты. | **18.01** |  |  |
| 70 | Прохождение 2 км. Игра «Остановка рывком». | **19.01** |  |  |
| 71 | Спуски в низкой стойке. Игра «остановка рывком» | **20.01** |  |  |
| 72 | Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции 2,5 км. | **25.01** |  |  |
| 73 | Прохождение дистанции 2,5 км на результат. | **25.01** |  |  |
|  |
| 74 | Соблюдение ТБ во время игры в волейбол. Правила игры. | **26.01** |  |  |
| 75 | Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал». | **27.01** |  |  |
| 76 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | **01.02** |  |  |
| 77 | ОРУ. Передача мяча в квадрате. Игра в волейбол. | **01.02** |  |  |
| 78 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой. | **02.02** |  |  |
| 79 | Нижняя прямая передача 3-6м. Эстафеты. | **03.02** |  |  |
| 80 | Перемещение в стойках. Игра в волейбол. | **08.02** |  |  |
| 81 | Прием мяча снизу над сеткой и на сетку. Эстафеты | **08.02** |  |  |
| 82 | Прием мяча сверху над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. | **09.02** |  |  |
| 83 | Передача мяча на месте, в парах снизу и сверху. Игра в волейбол. | **10.02** |  |  |
| 84 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | **15.02** |  |  |
| 85 | Передача двумя руками сверху на месте.  | **15.02** |  |  |
| 86 | Нижняя прямая передача 3-6м. Эстафеты. | **16.02** |  |  |
| 87 | Нижняя прямая передача 3-6 м. Перемещение в стойках. | **17.02** |  |  |
| 88 | Перемещение в стойках. Игра в волейбол. | **22.02** |  |  |
| 89 | Прием мяча снизу над собой и на сетку. Эстафеты. | **22.03** |  |  |
| 90 | Прием мяча снизу над собой и на сетку. Игра в волейбол. | **24.03** |  |  |
| 91 | Прием мяча сверху над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. | **01.03** |  |  |
| 92 | ОРУ. Игра в волейбол. Эстафеты. | **01.03** |  |  |
| 93 | Передача мяча в квадрате, треугольнике. Игра в волейбол. | **02.03** |  |  |
| 94 | Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол | **03.03** |  |  |
| 95 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения | **09.03** |  |  |
| 96 | Прием и передача мяча сверху и снизу | **10.03** |  |  |
| 97 | Прыжки с места и с шага в высоту и в длину  | **15.03** |  |  |
| 98 | Упражнения с набивными мячами | **15.03** |  |  |
| 99 | Игры с элементами волейбола | **16.03** |  |  |
| 100 | Игровые задания с ограниченным числом игроков | **17.03** |  |  |
| 101 | Подвижные игры на внимание | **22.03** |  |  |
| 102 | Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за голов, через голову | **22.03** |  |  |
| 103 | Эстафеты с мячами | **23.03** |  |  |
| 104 | Подвижные игры | **24.03** |  |  |
|  | **4 четверть 30 ч.** |
| 105 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | **05.04** |  |  |
| 106 | Эстафетный бег 4\*60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **05.04** |  |  |
| 107 | Бег 400 м. Пионербол. | **06.04** |  |  |
| 108 | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | **07.04** |  |  |
| 109 | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | **12.04** |  |  |
| 110 | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | **12.04** |  |  |
| 111 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | **13.04** |  |  |
| 112 | Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка». | **14.04** |  |  |
| 113 | Бег 30-60 м с низкого старта. Упражнения на развитие координации | **19.04** |  |  |
| 114 | Прыжки со скакалкой. «Волейбол».  | **19.04** |  |  |
| 115 | Прыжок в длину с места. Упражнения на развитие координации | **20.04** |  |  |
| 116 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча | **21.04** |  |  |
| 117 | Метание малого мяча с разбега | **26.04** |  |  |
| 118 | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. | **26.04** |  |  |
| 119 | Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч». | **27.04** |  |  |
| 120 | Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер». | **28.04** |  |  |
| 121 | Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо». | **03.05** |  |  |
| 122 | Ведение мяча остановка по сигналу. | **03.05** |  |  |
| 123 | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий». | **04.05** |  |  |
| 124 | Бросок мяча по кольцу одной рукой с места. | **05.05** |  |  |
| 125 | Учебная игра. Баскетбол. | **10.05** |  |  |
| 126 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. | **10.05** |  |  |
| 127 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | **11.05** |  |  |
| 128 | Метание теннисного мяча на дальность на результат. СБУ. | **12.05** |  |  |
| 129 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | **17.05** |  |  |
| 130 | Бег 60 м на результат | **17.05** |  |  |
| 131 | Тестирование – подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | **18.05** |  |  |
| 132 | Прыжок в длину на результат. | **19.05** |  |  |
| 133 | Бег по дистанции (70-80м.) Финиширование. | **24.05** |  |  |
| 134 | Бег (1500м-д., 2000м.-м) | **24.05** |  |  |
| 135 | Эстафеты с мячами | **25.05** |  |  |

**Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение**

**«Турунтаевская специальная коррекционная образовательная школа - интернат»**

**Согласовано: Утверждаю:**

 **Зам. директора по УР Директор**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В. Хамуева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.Ю.Островский**

**Рабочая программа**

**Физической культуре**

 **9 класс**

**на 2022-2023 учебный год**

**Составитель: с. Турунтаево 2020 год**

**9 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика и акробатика**

***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 снаружи, 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 среднепересеченной местности.

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину сместа; 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).

**Календарно-тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **урока** | **Тема урока** | **Дата** | **Корректировка** |
| **План** | **Факт** |
| **1 четверть 17 ч.** |
| 1 | Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Фиксированная ходьба | 05.09 |  |  |
| 2 | Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. | 07.09 |  |  |
| 3 | Пешие переходы по пересеченной местности | 12.09 |  |  |
| 4 | Броски набивного мяча двумя руками с низу, из-за головы | 14.09 |  |  |
| 5 | Броски набивного мяча двумя руками от груди через голову | 19.09 |  |  |
| 6 | Толкание набивного мяча со скачка в сектор | 21.09 |  |  |
| 7 | Метание гранат в цель из различных положений | 26.09 |  |  |
| 8 | Метание гранат на дальность из различных положений | 28.09 |  |  |
| 9 | Метание мяча в цель из различных положений | 03.10 |  |  |
| 10 | Метание мяча на дальность с разбега | 05.10 |  |  |
| 11 | Прыжки с места, специальные упражнения | 10.10 |  |  |
| 12 | Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением | 12.10 |  |  |
| 13 | Правила ТБ при игре волейбол. | 15.10 |  |  |
| 14 | Верхняя прямая подача. | 17.10 |  |  |
| 15 | Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Игра: «Сумей защитить». | 19.10 |  |  |
| 16 | Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | 24.10 |  |  |
| 17 | Эстафеты с мячами | 26.10 |  |  |
| **2 четверть 14 ч.** |
| 18 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | 07.11 |  |  |
| 19 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | 09.11 |  |  |
| 20 | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан». | 14.11 |  |  |
| 21 | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. | 16.11 |  |  |
| 22 | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | 21.11 |  |  |
| 23 | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше». | 23.11 |  |  |
| 24 | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 28.11 |  |  |
| 25 | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз…». | 30.12 |  |  |
| 26 | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | 05.12 |  |  |
| 27 | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | 07.12 |  |  |
| 28 | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | 12.12 |  |  |
| 29 | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи». | 14.12 |  |  |
| 30 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 19.12 |  |  |
| 31 | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». | 21.12 |  |  |
| **3 четверть 21 ч.** |
| 32 | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю». | 11.01 |  |  |
| 33 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | 16.01 |  |  |
| 34 | Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». | 18.01 |  |  |
| 35 | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга». | 23.01 |  |  |
| 36 | Общеразвивающие упражнения с обручами. | 25.01 |  |  |
| 37 | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 30.01 |  |  |
| 38 | Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Игра: «Сумей выполнить». | 01.02 |  |  |
| 39 | Одновременный двушажный ход. Игра: «Лыжные гонки». | 06.02 |  |  |
| 40 | Поворот на месте махом назад снаружи. | 08.02 |  |  |
| 41 | Поворот на параллельных лыжах при спуске. Игра: «Сохрани равновесие». | 13.02 |  |  |
| 42 | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади». | 15.02 |  |  |
| 43 | Комбинированное торможение лыжами и палками. | 20.02 |  |  |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра: «Быстрый лыжник». | 22.02 |  |  |
| 45 | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м. | 27.02 |  |  |
| 46 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | 01.03 |  |  |
| 47 | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики. | 06.03 |  |  |
| 48 | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. | 13.03 |  |  |
| 49 | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски. | 15.03 |  |  |
| 50 | Повороты на месте вперед, назад, вырывание и выбивание мяча. Игра: «Слушай сигнал». | 20.03 |  |  |
| 51 | Подвижные игры | 22.03 |  |  |
| **4 четверть 14 ч.** |
| 52 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 03.04 |  |  |
| 53 | Эстафета 4\*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 05.04 |  |  |
| 54 | Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол. | 10.04 |  |  |
| 55 | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | 12.04 |  |  |
| 56 | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 17.04 |  |  |
| 57 | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | 19.04 |  |  |
| 58 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 24.04 |  |  |
| 59 | Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра: «Веселая скакалка». | 26.04 |  |  |
| 60 | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. | 03.05 |  |  |
| 61 | Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Подвижная игра: «Не потеряй мяч». | 10.05 |  |  |
| 62 | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Игра: «Лучший дриблер». | 15.05 |  |  |
| 63 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. | 17.05 |  |  |
| 64 | Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий». | 22.05 |  |  |
| 65 | Подвижные игры с мячом | 24.05 |  |  |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **раздела** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| 1 | «Легкая атлетика» | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 2 | «Гимнастика с основами акробатики» | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 3 | «Лыжная подготовка» | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4 | «Спортивные игры (пионербол)» | 8 | 8 | - | - | - |
| 5 | «Спортивные игры (баскетбол)» | 12 | 12 | 16 | 12 | 10 |
| 6 | «Спортивные игры (волейбол)» | - | - | 4 | 8 | 8 |
| **Всего часов:** | **68** | **68** | **68** | **68** | **66** |