



Доброшкола
Все получится!

Муниципальное казенное общеобразовательное
учреждение Городского округа Балашиха
«Школа для учащихся с ограниченными возможностями здоровья»
143980, Московская область, г. Балашиха
мкр. Ольгино, ул. Жилгородок, дом 35А,
тел.(факс) (495) 527-53-36, e-mail: bish__spkorschol10@mosreg.ru
<http://spkorschool10.ucoz.ru/>



Согласовано
Зам. директора по УВР


Ю.А.Зайцева
“ 30 ” “ 08 ” 2022г.

Утверждаю:
Директор
МКОУ «Школа СВЗ»

Г.А.Тархова
Приказ № _____
от “ 30 ” “ 08 ” 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ** **9 КЛАССЫ**

Составлена на основе:
программы специальных (коррекционных)
образовательных учреждений VIII вида:
5 - 9 классы. Научный руководитель проекта
канд. психолог. наук, проф. И.М. Бгажнокова,
СПб.: филиал изд-ва "Просвещение", 2012г.

Составитель:
учитель физкультуры
Потапова Н.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель данной программы - корригировать и компенсировать нарушения физического развития и психомоторики учащихся с умственной отсталостью.

Задачи:

- 1.Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера.
- 2.Корригирование и развитие общей и мелкой моторики.
- 3.Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и обучение применению их в различных по сложности условиях.
4. Развитие психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Концептуальная часть – комплексное оздоровление и развитие мышления, двигательной моторики учащихся.

При составлении программы руководствовалась принципами:

- доступности;
- системности и последовательности;
- индивидуальности и дифференцированного подхода;
- практической направленности.

Данная программа предполагает соответствие содержания и методов педагогического воздействия двигательным и функциональным возможностям учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Эффективность разработанной программы основывается на учёте тяжести и характера двигательных нарушений, особенностей формирования двигательной сферы, возрастных и половых различий учащихся, с опорой на сохранённые двигательные возможности.

Программа направлена на осуществление системного подхода к реализации коррекционных задач: комплексной коррекции двигательных нарушений, формирование двигательной сферы, прогнозирование развития ближайшей функциональной зоны, развитие средствами физической культуры мыслительного процесса. В старших классах содержание программы предполагает развитие двигательных функций средствами упражнений.

9А КЛАСС

Рабочая программа рассчитана на один год обучения (66 часов), занятия проводятся два раза в неделю, 34 учебные недели. Программа по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами.

Минимальный уровень: Басакина М, Белова М, Гармаева А, Девятов М, Земеров Д, Иномджанов Ф, Калинина К, Моторин Д, Пономарев Д, Тамразян Э, Шарипов Р.

Достаточный уровень: Караваев М, Моторин Н, Муллоджанов Р, Сарыкин Д.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ

№п/п	Наименование разделов, тем	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов
1	Теоретические сведения.	Здоровый образ жизни и занятия спортом.	7
2	Гимнастика	Теоретические сведения. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Построения и перестроения.	20

		Упражнения с предметами.	
3	Легкая атлетика.	Теоретические сведения. Практическая значимость развития физических качеств. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.	20
5	Спортивные игры	Теоретические сведения. Правила судейства. Захват и выбивание мяча. Ведение мяча. Передача мяча. Бросок мяча. Баскетбол Волейбол. Теоретические сведения. Влияние занятия по волейболу на трудовую деятельность. Прием, передача мяча. Многokратный прием мяча. Настольный теннис. Теоретические сведения. Тактика парных игр. Подачи. Удары. Одиночные и парные игры.	20

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9А класс

67 часов в год

I триместр

22 часа (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1	Правила техники безопасности. Нарушение и восстановление строя в движении. П/и “Класс смирно”.	02.09.	
2	Построение в колонну по два, с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам. П/и “День и ночь”.	05.09.	
3	Построение в колонну по три, с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам. П/и “Три ноги”.	06.09.	
4	Перестроение из колонны по одному, по два, по три, по четыре. П/и “Паровоз”.	08.09.	
5	Повороты кругом “переступанием”. П/и “Вызов номеров”.	13.09.	
6	Ходьба приставным шагом вперед, назад. П/и “Эстафета по кругу”.	15.09.	
7	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. П/и “Эстафета линейная”.	20.09.	
8	Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. П/и “Салки”.	22.09.	
9	Ходьба по ориентирам. П/и “Бой петухов”.	27.09.	
10	Ходьба змейкой по начерченным линиям. П/и “Вытолкни из круга”	29.09.	

11	Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами. П/и “Перетягивание в шеренгах”.	04.10.	
12	Медленный бег в равномерном темпе до 12-15 мин. П/и “Кто сильнее”.	06.10.	
13	Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. П/и “Пятнашки маршем”.	18.10.	
14	Бег с варьированием скорости до 8 мин. П/и “Бег за флажками”.	20.10.	
15	Бег на короткие дистанции. П/и “Перебежки с выручкой”.	25.10.	
16	Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). П/и “Бег командами”.	27.10.	
17	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м. П/и “Пятнашки маршем”.	01.11.	
18	Прыжок в длину с места. П/и “Удочка с прыжками”.	03.11.	
19	Элементы игры в настольный теннис. Учебная игра.	08.11.	
20	Настольный теннис: совершенствование подачи мяча слева. Совершенствование подачи мяча справа. Учебная игра.	10.11.	
21	Настольный теннис: совершенствование подачи мяча слева. Совершенствование подачи мяча справа. Учебная игра.	15.11.	
22.	Эстафета с элементами спортивных, подвижных игр.	17.11.	

II триместр

22 часа (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1	Техника безопасности на уроке. Прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами. П/и “Эстафета по полосе препятствий”.	29.11.	
2	Прыжок в высоту способом “перешагивание”. П/и “Прыгуны и пятнашки”.	01.12.	
3	Прыжок в высоту с разбега способом “перекидной”. П/и “Веревочка под ногами”.	06.12.	
4	Прыжки произвольным способом на двух и одной ноге через набивные мячи. П/и “Эстафета с прыжками”.	08.12.	
5	Прыжки со скакалкой. П/и “Эстафета с преодолением препятствий”.	13.12.	
6	Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. П/и “Снайперы”.	15.12.	
7	Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определенное время. П/и “Сильный бросок”.	20.12.	
8	Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками. П/и “Ловкие и меткие”.	22.12.	
9	Броски набивного мяча ногами. П/и “Шагай вперед”	27.12.	
10	Подбрасывание набивного мяча (3кг) вверх и его ловля. П/и “Охотники и утка”.	29.12.	
11	Передача набивного мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). П/и “Не давай мяч водящему”.	10.01.	

12	Настольный теннис: Правила игры в настольный теннис. (совершенствование изученных элементов).	12.01.	
13	Настольный теннис: как держать ракетку. (совершенствование изученных элементов).	17.01.	
14	Настольный теннис: исходное положение и перемещение. (совершенствование изученных элементов).	19.01.	
15	Настольный теннис: удары по мячу. (совершенствование изученных элементов).	24.01.	
16	Настольный теннис: бросить мяч вниз одной рукой, подождать, пока отскочит, и поймать другой. (совершенствование изученных элементов).	26.01.	
17	Настольный теннис: подбросить мяч ракеткой несколько раз подряд стоя на месте, а потом – продвигаясь вперед. (совершенствование изученных элементов).	31.01.	
18	. Настольный теннис: подбить мяч поочередно двумя сторонами ракетки на высоту 40 – 60см. (совершенствование изученных элементов).	02.02.	
19	Настольный теннис: ракеткой ударить мячом о стену и, не давая ему упасть, повторить упражнение (совершенствование изученных элементов).	07.02.	
20	Перетягивание каната из различных исходных положений. П/и “Метко в цель”.	09.02.	
21	Перелезание через различные препятствия. П/и “Эстафета линейная”.	14.02.	
22	Эстафета с элементами спортивных, подвижных игр.	16.02.	

III триместр
23 часа (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1	Техника безопасности на уроке. Прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами. П/ “Эстафета по полосе препятствий”.	28.02.	
2	Передача набивных мячей (4-5 подряд). П/и “Мяч соседу”.	02.03.	
3	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей. П/и “Мяч на полу”.	07.03.	
4	Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. П/и “Метко в цель”.	09.03.	
5	Эстафета для 2 команд выполнить передачу мяча в колонне различными способами. П/и “Подвижная цель”.	14.03.	
6	Элементы игры в баскетбол. Захват и выбивание мяча в парах. Учебная игра.	16.03.	
7	Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Учебная игра.	21.03.	
8	Передача мяча в движении бегом в парах. Учебная игра.	23.03.	
9	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.	28.03.	
10	Штрафной бросок. Учебная игра.	30.03.	
11	Зонная защита. Учебная игра.	11.04.	
12	Элементы игры в волейбол. Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	13.04.	
13	Многократный прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	18.04.	

14	Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.	20.04.	
15	Элементы игры в настольный теннис. Учебная игра.	25.04.	
16	Элементы игры в настольный теннис. Удерживание мяча на середине ракетки как можно дольше. Учебная игра.	27.04.	
17	Удерживая мяч на ракетки пройти с ним вперед как можно дальше. Учебная игра.	02.05.	
18	Подбрасывание мяча левой рукой на ладони вверх и поймать его правой рукой на ракетку. Учебная игра.	04.05.	
19	Удары мяча об пол одной рукой и поймать его ракеткой другой рукой. Учебная игра.	11.05.	
20	Подбрасывание мяча вверх не очень высоко, поймать его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд. Учебная игра.	16.05.	
21	Выпады с имитацией ударов. Учебная игра.	18.05.	
22	Совершенствование ранее изученных элементов игры подачи, удары. Учебная игра.	23.05.	
23	Одиночные и парные игры. Учебная игра.	25.05.	

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Гимнастика

Учащиеся должны знать:

- Основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, равновесий.
- Составлять комбинацию из 6-8 вольных упражнений.

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать:

- бегать в медленном темпе 12-15 мин;
- бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время.
- прыгать в высоту и в длину с полного разбега;
- метать малый мяч на дальность;
- бежать кросс на 2000 м.

Спортивные игры

Баскетбол

Учащиеся должны знать:

- наказания при нарушениях правил.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
- вести мяч бегом по прямой;
- бросать мяч по корзине от груди в движении.

Волейбол

Учащиеся должны знать:

- наказания при нарушениях правил.

Учащиеся должны уметь:

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

Настольный теннис

Учащиеся должны знать:

- правила соревнований в парных играх;

Учащиеся должны уметь:

- применять изученные элементы в одиночных играх.

9Б КЛАСС

Рабочая программа рассчитана на один год обучения (66 часов), занятия проводятся два раза в неделю, 34 учебные недели. Программа по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами.

Минимальный уровень: Амелькин Н, Белокопытов Д, Карауш М, Кононов В, Степанов Д, Халилов Ф, Мельников Д.

Достаточный уровень: Лазарев К, Смолин Т.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9Б класс

64 часа в год

I триместр

19 часов (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1	Правила техники безопасности. Нарушение и восстановление строя в движении. П/и “Класс смирно”.	07.09.	
2	Построение в колонну по два, с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам. П/и “День и ночь”.	09.09.	
3	Построение в колонну по три, с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам. П/и “Три ноги”.	14.09.	
4	Перестроение из колонны по одному, по два, по три, по четыре. П/и “Паровоз”.	16.09.	
5	Повороты кругом “переступанием”. П/и “Вызов номеров”.	21.09.	
6	Ходьба приставным шагом вперед, назад. П/и “Эстафета по кругу”.	23.09.	
7	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. П/и “Эстафета линейная”.	28.09.	
8	Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. П/и “Салки”.	30.09.	
9	Ходьба по ориентирам. П/и “Бой петухов”.	05.10.	
10	Ходьба змейкой по начерченным линиям. П/и “Вытолкни из круга”.	07.10.	
11	Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами. П/и “Перетягивание в шеренгах”.	19.10.	
12	Медленный бег в равномерном темпе до 12-15 мин. П/и “Кто сильнее”.	21.10.	
13	Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. П/и “Пятнашки маршем”.	26.10.	
14	Бег с варьированием скорости до 8 мин. П/и “Бег за флажками”.	28.10.	
15	Бег на короткие дистанции. П/и “Перебежки с выручкой”.	02.11.	
16	Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). П/и “Бег командами”.	09.11.	

17	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м. П/и “Пятнашки маршем”.	11.11.	
18	Прыжок в длину с места. П/и “Удочка с прыжками”.	16.11.	
19	Элементы игры в настольный теннис. совершенствование подачи мяча слева. Совершенствование подачи мяча справа. Учебная игра.	18.11.	

II триместр

22 часа (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1	Техника безопасности на уроке. Прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами. П/и “Эстафета по полосе препятствий”.	30.11.	
2	Прыжок в высоту способом “перешагивание”. П/и “Прыгуны и пятнашки”.	02.12.	
3	Прыжок в высоту с разбега способом “перекидной”. П/и “Веревочка под ногами”.	07.12.	
4	Прыжки произвольным способом на двух и одной ноге через набивные мячи. П/и “Эстафета с прыжками”.	09.12.	
5	Прыжки со скакалкой. П/и “Эстафета с преодолением препятствий”.	14.12.	
6	Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. П/и “Снайперы”.	16.12.	
7	Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определенное время. П/и “Сильный бросок”.	21.12.	
8	Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками. П/и “Ловкие и меткие”.	23.12.	
9	Броски набивного мяча ногами. П/и “Шагай вперед”	28.12.	
10	Подбрасывание набивного мяча (3кг) вверх и его ловля. П/и “Охотники и утка”.	30.12.	
11	Передача набивного мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). П/и “Не давай мяч водящему”.	11.01.	
12	Настольный теннис: Правила игры в настольный теннис. (совершенствование изученных элементов).	13.01.	
13	Настольный теннис: как держать ракетку. (совершенствование изученных элементов).	18.01.	
14	Настольный теннис: исходное положение и перемещение. (совершенствование изученных элементов).	20.01.	
15	Настольный теннис: удары по мячу. (совершенствование изученных элементов).	25.01.	
16	Настольный теннис: бросить мяч вниз одной рукой, подождать, пока отскочит, и поймать другой. (совершенствование изученных элементов).	27.01.	
17	Настольный теннис: подбросить мяч ракеткой несколько раз подряд стоя на месте, а потом – продвигаясь вперед. (совершенствование изученных элементов).	01.02.	
18	. Настольный теннис: подбить мяч поочередно двумя сторонами ракетки на высоту 40 – 60см. (совершенствование изученных элементов).	03.02.	

19	Настольный теннис: ракеткой ударить мячом о стену и, не давая ему упасть, повторить упражнение (совершенствование изученных элементов).	08.02.	
20	Перетягивание каната из различных исходных положений. П/и “Метко в цель”.	10.02.	
21	Перелезание через различные препятствия. П/и “Эстафета линейная”.	15.02.	
22	Эстафета с элементами спортивных, подвижных игр.	17.02.	

III триместр
23 часа (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1	Техника безопасности на уроке. Прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами. П/ “Эстафета по полосе препятствий”.	01.03.	
2	Передача набивных мячей (4-5 подряд). П/и “Мяч соседу”.	03.03.	
3	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей. П/и “Мяч на полу”.	10.03.	
4	Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. П/и “Метко в цель”.	15.03.	
5	Эстафета для 2 команд выполнить передачу мяча в колонне различными способами. П/и “Подвижная цель”.	17.03.	
6	Элементы игры в баскетбол. Захват и выбивание мяча в парах. Учебная игра.	22.03.	
7	Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Учебная игра.	24.03.	
8	Передача мяча в движении бегом в парах. Учебная игра.	29.03.	
9	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.	31.03.	
10	Штрафной бросок. Учебная игра.	12.04.	
11	Зонная защита. Учебная игра.	14.04.	
12	Элементы игры в волейбол. Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	19.04.	
13	Многочесный прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	21.04.	
14	Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.	26.04.	
15	Элементы игры в настольный теннис. Учебная игра.	28.04.	
16	Элементы игры в настольный теннис. Удерживание мяча на середине ракетки как можно дольше. Учебная игра.	03.05.	
17	Удерживая мяч на ракетке пройти с ним вперед как можно дальше. Учебная игра.	05.05.	
18	Подбрасывание мяча левой рукой на ладони вверх и поймать его правой рукой на ракетку. Учебная игра.	10.05.	
19	Удары мяча об пол одной рукой и поймать его ракеткой другой рукой. Учебная игра.	12.05.	
20	Подбрасывание мяча вверх не очень высоко, поймать его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд. Учебная игра.	17.05.	
21	Выпады с имитацией ударов. Учебная игра.	19.05.	
22	Совершенствование ранее изученных элементов игры подачи, удары. Учебная игра.	24.05.	
23	Одиночные и парные игры. Учебная игра.	26.05.	

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Гимнастика

Учащиеся должны знать:

- Основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, равновесий.
- Составлять комбинацию из 6-8 вольных упражнений.

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать:

- бегать в медленном темпе 12-15 мин;
- бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время.
- прыгать в высоту и в длину с полного разбега;
- метать малый мяч на дальность;
- бежать кросс на 2000 м.

Спортивные игры

Баскетбол

Учащиеся должны знать:

- наказания при нарушениях правил.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
- вести мяч бегом по прямой;
- бросать мяч по корзине от груди в движении.

Волейбол

Учащиеся должны знать:

- наказания при нарушениях правил.

Учащиеся должны уметь:

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

Настольный теннис

Учащиеся должны знать:

- правила соревнований в парных играх;

Учащиеся должны уметь:

- применять изученные элементы в одиночных играх.

ЛИТЕРАТУРА

1. А.А.Дмитриев. коррекционно – педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития. Москва “Воронеж 2004г”.
2. Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер. конспекты уроков для учителей физкультуры. Москва “Владос” 2004г.