

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

РАССМОТРЕНО

на заседании экспертной  
группы учителей  
физической культуры и  
ОБЖ

протокол от  
«29» августа 2022 г. №1

СОГЛАСОВАНО

старший методист



Л.А Харитонова

«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказ МАОУ "Викуловская СОШ  
№2"

от «1» сентября 2022г.

№ 91/26 - ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

название физическая культура (ритмика)

класс 9

составил(а) учитель физической культуры

должность

Уткин Алексей Аркадьевич

ФИО

на **2022 - 2023** учебный год

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

**Аннотация  
к рабочей программе по физической культуре (ритмике),  
9 класс,  
учителя Уткина Алексея Аркадьевича**

**на 2022-2023 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 МАОУ «Викуловская СОШ №2» - отделение Коточиговская школа – детский сад на 2022/2023 учебный год, утверждённый приказом от 01.09.2022\_ № 91/3 - ОД
  - 4 Календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2022/2023 учебный год, утверждённый приказом от 01.09.2022 №91/3 — ОД
- Согласно индивидуальному учебному плану для реализации адаптированной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2022 – 2023 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 корректирующие упражнения.

Для реализации рабочей программы используется:

1. Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс, Просвещение, 2014г

# **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 – 200м. (девушки), 200 – 300 м. (юноши);
- преодолевать на лыжах до 2 км. (девушки), 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 24ч**

**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 пионерболла 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.

## Тематическое планирование

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



38		Акробатический комплекс из разученных элементов
39		Подъем переворотом в упор махом и силой
40		Подъем переворотом в упор махом и силой
41		Комбинация на перекладине из разученных элементов
42		Подъем махом вперед и сед ноги врозь
43		Подъем махом вперед и сед ноги врозь
44		Комбинация на брусьях из разученных элементов
45		Лазанье по канату: на скорость; без помощи ног.
46		Лазанье по канату: на скорость; без помощи ног.
47		Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см).
48		Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см).
<b>4. Лыжная подготовка – 21 час. Волейбол – 9 час.</b>		
49		Здоровье и здоровый образ жизни. ТБ на лыжах.
50		Обучение переходам с одного хода на другой ход.
51		Закрепление переходам с одного хода на другой ход.
52		Волейбол. Инструктаж по Т/Б. история развития волейбола.
53		Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.
54		Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.
55		Прием и передача мяча в паре, через сетку
56		Подъем в гору скользящим шагом
57		Подъем в гору скользящим шагом
58		Прием и передача мяча сверху двумя руками
59		Попеременный четырехшажный ход
60		Попеременный четырехшажный ход
61		Прием мяча отраженного сеткой
62		Переход с попеременных ходов на одновременные
63		Переход с попеременных ходов на одновременные
64		Отбивание кулаком через сетку
65		Преодоление контруклонов
66		Преодоление контруклонов
67		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку
68		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий
69		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий
70		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
71		Повороты переступанием в движении. Гонка на 1 км
72		Повороты переступанием в движении. Гонка на 1 км
73		Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи
74		Торможение и поворот упором
75		Торможение и поворот упором
76		Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи
77		Эстафеты на лыжах
78		Эстафеты на лыжах
<b>5. Волейбол – 12 час. Лёгкая атлетика - 12 час.</b>		
79		Основы знания. Техника безопасности на уроках физкультуре.
80		Волейбол. Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра.
81		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.
82		Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
83		Нижняя прямая подача. Учебная игра.

84		Прием мяча, отраженного сеткой
85		Ходьба и бег. выполнение заданий
86		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
87		Прием мяча снизу в группе.
88		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку
89		Учебная игра
90		Учебная игра.
91		Легкая атлетика. Бег 30 м с низкого старта.
92		Бег 60 м на результат.
93		Бег на дистанцию 2000м на результат.
94		Эстафетный бег
95		Кроссовый бег
96		Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.
97		Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"
98		Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"
99		Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"
100		Метание малого мяча на дальность.
101		Метание малого мяча на дальность.
102		Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний. Итоговый урок за курс 9 класса