

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Восходовская вечерняя (сменная) общеобразовательная школа
при исправительном учреждении

РАССМОТРЕНО
на заседании педсовета
МБОУ Восходовской В(с)Ш при ИУ
Протокол №6 от 15.02.2019

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ Восходовской В(с)Ш при ИУ
№16 от 16.02.2019



Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа по физкультуре

для 9 класса

Учитель:

Кривобоков Алексей Иванович

Разработана на основе программы:

Программы специальных (коррекционных)
образовательных учреждений VIII вида

Рассчитана на:

9 класс – 66 часов в год (2 часа в неделю)

п. Восход

2019

Рабочая программа рассчитана на 68 часа в год, 2 часа в неделю.

Основные задачи физического воспитания:

- 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.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальный подход, дифференцированное обучение и интегрированное обучение.

Технология обучения: вводный урок, урок изучения нового материала, комбинированный урок, повторительно-обобщающий урок, урок самостоятельной работы, урок – экскурсия, урок: закрепление знаний, умений, навыков.

Содержание программы 9 класс Гимнастика.

1. 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. Выполнение команд ученика (при контроле учителя). 2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку

Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

2.2 Дыхательные упражнения

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

2.3 Упражнения в расслаблении мышц.

Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. С гимнастическими палками. Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой.

С набивными мячами (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах.

Выполнение комплексов упражнений.

4. 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).
5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.
Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным — в упор присев).
6. Простые и смешанные висы и упоры
Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусках.
7. Переноска груза и передача предметов
Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава.)
8. Лазание и перелезание
Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.
9. Равновесие
Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.
10. Опорный прыжок
Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, встать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.
11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.
Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся. Знать: что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. 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.

2. 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.

3. Прыжки.

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей).

4. 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 ядра (мальчики —4 кг).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка

Лыжная подготовка (практический материал)

В зависимости от климатических условий

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 кнаружи, 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; прохождение дистанции 2 км на время.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

Спортивные и подвижные игры

1. Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу 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).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

2. 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.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам Знать: что значит "тактика игры", роль судьи.

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. С бегом на скорость

"Лучший бегун"; "Преодолей препятствие"; "Сумей догнать"; Эстафеты с бегом.

2. С прыжками в высоту, длину

"Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение".

3. С метанием мяча на дальность и в цель "Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись".

4. С элементами пионербола и волейбола

"Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро по местам"; Игра с элементами волейбола.

5. С элементами баскетбола

Игры с элементами баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый точный".

6. Игры на снегу, льду

Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. "Стойка конькобежца»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 9 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата проведения
	1 четверть			
	Легкая атлетика	16		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1		
2.	Равномерный бег 100м. ОРУ на развитие общей выносливости	1		
3.	Бег 30 м. (2-3 повторения)	1		
4.	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1		
5.	Бег 60 м. (2-3 повторения)	1		
6.	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений)	1		
7.	Челночный бег 3х10	1		
8.	Наклон вперед из положения сидя	1		
9.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30с	1		

10.	Прыжки в длину с места.	1		
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
12.	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1		
13.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега	1		
14.	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 шагов разбега	1		
15.	Обучение техники длительного бега.	1		
16.	Обучение технике эстафетного бега.	1		
	2 четверть			
	Спортивные игры	16		
	Баскетбол	10		
17.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	1		
18.	Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста.	1		
19.	Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	1		
20.	Остановка мяча прыжком, двумя шагами	1		
21.	Штрафной бросок.	1		
22.	Бросок мяча в корзину одной рукой	1		
23.	Броски мяча со среднего расстояния.	1		
24.	Броски мяча со среднего расстояния.	1		
25.	Перехват мяча.	1		
26.	Ведение мяча с изменениями направления.	1		
	Волейбол	6		
27.	Основной способы перемещения волейболиста.	1		
28.	Верхняя прямая подача.	1		
29.	Нижняя прямая подача.	1		
30.	Прием мяча снизу.	1		
31.	Прием мяча сверху.	1		
32.	Нападающий удар.	1		

	3 четверть			
	Лыжи	14		
33.	Инструктаж по технике безопасности на уроке.	1		
34.	Основы техники спусков на лыжах, обучение парвильному падению	1		
35.	Одновременно бесшажный ход.	1		
36.	Переход от переменного двухшажного хода к одновременным ходам.	1		
37.	Переход от переменного двухшажного хода к одновременным ходам.	1		
38.	Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок.	1		
39.	Передвижение на лыжах 3 км (м), 2 км (д) без учета времени	1		
40.	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	1		
41.	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	1		
42.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1		
43.	Поворот упором двумя лыжами «плугом».	1		
44.	Веселые старты.	1		
45.	Подъем скользящим шагом.	1		
46.	Освоение техники полуконьковым ходом.	1		
	Гимнастика	12		
47.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1		
48.	Повороты направо, налево при ходьбе и на месте.	1		
49.	Хождение плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.	1		
50.	Упражнения с гимнастическими палками.	1		
51.	Упражнения с набивными мячами.	1		

52.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
53.	Длинный кувырок вперед.	1		
54.	Стойка на голове.	1		
55.	Стойка на голове.	1		
56.	Переворот в сторону	1		
57.	Переворот в сторону	1		
58.	Прыжок ноги врозь через козла в длину.	1		
	4 четверть			
	Легкая атлетика	10		
59.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике	1		
60.	Равномерный бег 800 м.	1		
61.	Бег 30 м. (2-3 повторения).	1		
62.	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5 повторений).	1		
63.	Наклон вперед из положения сидя.	1		
64.	Прыжки в длину с места.	1		
65.	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1		
66.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
67.	Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега	1		
68.	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 м.	1		