

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании педагогического совета  
Протокол от «31» августа 2023г.  
№ 1

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Приказом от «31» августа 2023г.  
№ 108

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ «ЛАРЬЯНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ, РЕАЛИЗУЮЩАЯ  
АДАПТИРОВАННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**обучения на дому**

по предмету

**«Физкультура»**

9 класс

**(надомное обучение)**

2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физкультура» составлена на основе авторской программы Н.Н. Седых «Корректирующая гимнастика для детей с ослабленным здоровьем», Кашира, 2010.

Изучение физической культуры основного общего образования направлено на достижение следующих целей: Овладение системой физкультурных знаний и умений, необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин, продолжения образования;

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

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура**

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### 30.3.2. Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием.

## Содержание программы учебного курса

Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов на изучение раздела	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть
Теория. Основы знаний	4ч.	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. Инструктаж по технике безопасности на в спортивном зале и на лыжне. Правила подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.	
Легкая атлетика.	14ч.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. Расчет, построение в колонну. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.	
Гимнастика.	16ч.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание. Упражнения на гимнастической лестнице, упражнения на пресс. Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	
Лыжная подготовка	15ч.	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Закрепление крепления. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Выполнение строевых команд. Переноска лыж на плече, под рукой сохраняя дистанцию во время передвижения. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью	

		учителя. Передвижение в колонне по одному ступаящим шагом без палок. Выполнение ступаящего шага. Повороты переступанием. Выполнение попеременного двушажного хода. Подъемы ступаящим и скользящим шагом. Торможение падением.	
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	19ч.	Игры на развитие памяти, внимания. Игры с прыжками, бегом, сметанием. Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания, на формирование и коррекцию осанки.	
Итого:	68ч.		

## Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1	
2	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Ровняйся» «Смирно» «Вольно».	1	
3	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	1	
4	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	1	
5	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнения на осанку.	1	
6	Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки.	1	
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	
8	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	
9	Выполнение медленного бега с сохранением осанки. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «У медведя во бору»	1	
10	Обучение перебежкам группами и по одному.	1	
11	Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.	1	
12	Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание мячей в игре.	1	
13	Обучение метанию с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Выполнение метания колец на шести.	1	
14	Выполнение броска большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	
15	Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра «Говорящий мяч»	1	
16	Обучение метанию теннисного мяча с места одной рукой в	2	

	стену и на дальность. Игра «Кто дальше бросит»		
17	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Понятия колонна, шеренга, круг.	1	
18	Обучение поворотам на месте направо, налево, кругом. Движение в колонне. Игра «Мороз-Красный нос»	1	
19	Обучение основным положениям и движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	
20	Выполнение упражнений для мышц шеи. Упражнения на дыхание. Подвижная игра: «Стоп, хоп, раз»	1	
21	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота.	1	
22	Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.	1	
23	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для мышц ног. Подвижная игра «Болото»	1	
24	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1	
25	Разучивание комплекса упражнений с флажками.	1	
26	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Подвижные игры « Совушка»	1	
27	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Подвижные игры «Что изменилось»	1	
28	Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной	1	

	15-20 см, гимнастических матах.		
29	Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края.	1	
30	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.	1	
31	Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Разучивание игры « Удочка», « Салки».	1	
32	Инструктаж по ТБ. Транспортировка лыжного инвентаря.	1	
33	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1	
34	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	1	
35	Переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.	1	
36	Правила чистки лыж от снега.	1	
37	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	
38	Выполнение ступающего шага. Повороты переступанием.	1	
39	Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	1	
40	Выполнение скользящего шага. Подъёмы и спуски под склон.	1	
41	Выполнение попеременного двушажного хода.	1	
42	Выполнение бесшажного хода. Подвижная игра «Быстрый лыжник»	1	
43	Подъёмы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.	1	
44	Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).	1	

45	Спуски в основной стойке. Игра «Кто самый быстрый?»	1	
46	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением). Лыжная прогулка.	1	
47	Игры «К своим флажкам», «Два мороза»	1	
48	Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1	
49	Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	
50	Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	
51	Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	1	
52	Правила ТБ в спортивном зале. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Игра «Кран откройся»	1	
53	Построение в колонну по одному, по два. Игра «Чья колонна быстрее построится»	1	
54	Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсин».	1	
55	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы»	1	
56	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы. Игра «Понюхаем цветы»	1	
57	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега. Игра «Понюхаем цветы»	1	
58	Ползание на четвереньках по прямой линии. Игра «Мёд и пчёлы»	1	
59	Подлезание на четвереньках под верёвку. Игра «Пожарные на ученье»	1	
61	Передача набивного мяча в шеренге. Игра «Найди предмет»	1	
62	Передача флажка по кругу. Игра «Флажок»	1	

63	Передача гимнастической палки в колонне. Игра «Быстро возьми»	1	
64	Годовая к/р Передача баскетбольного мяча в шеренге. Игра «Передай мяч»	1	
65	Передача волейбольного мяча по кругу. Игра «Говорящий мяч»	1	
66	Передача футбольного мяча в колонне. Игра «Скачущий мяч»	1	
67	Игра «Воробушки и кот»	1	
68	Итоговое занятие. Игра «Ловишки»	1	