

*Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья»*

Рассмотрена  
на заседании ШМК  
учителей профильного труда,  
домоводства и физкультуры  
Протокол № 1  
От 29.08.23г.

Составлена в соответствии с

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ УР «Школа №79»;
- Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой, М., «Просвещение», 2010г.;
- и в соответствии с учебным планом ОУ.

Принята  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От 30.08.23 г.

Утверждена  
Приказом  
директора № 136-од  
от 30.08.2023 г.  
\_\_\_\_\_/Соснина Е.В./

**Рабочая программа  
по общей физической подготовке  
9 класс**

Составитель:  
Казанцев Г.О.  
Рецензент:  
Руководитель  
ШМК учителей  
профильного  
труда,  
домоводства и  
физкультуры:  
Петухова Н.И.

г. Ижевск, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по факультативному курсу «Общая физическая подготовка» в 9 классах разработана на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ УР «Школа №79»;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, М., «Просвещение», 2011г.
- с учетом индивидуальной программы реабилитации и (или) абилитации детей-инвалидов
- и в соответствии с учебным планом ОУ.

### Цели и задачи образовательно-коррекционной работы

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

### *Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.  
Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### *Гимнастика*

#### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### **Практический материал:**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### *Легкая атлетика*

#### **Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### *Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

#### **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### *Подвижные игры*

#### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

### **Спортивные игры**

#### *Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

#### **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### *Волейбол*

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

#### **Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

#### *Бадминтон*

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** подача слева, удары слева, справа, прямые. Одиночные игры.

### **Место учебного предмета «Физкультура» в учебном плане**

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в год
9 класс	1	34	34

### **Учебно-тематическое планирование по факультативному курсу «Общая физическая подготовка»**

## 9 класс

№	Раздел	Кол-во часов
1	Гимнастика	8
2	Легкая атлетика	10
3	Спортивные игры	7
4	Лыжная подготовка	9
5	Итого в год	34

### Содержание факультатива «Общая физическая подготовка»

## 9 К Л А С С

### Теоретические сведения

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### Гимнастика

#### Теоретические сведения

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

#### Практический материал

*Построения и перестроения:* использование всех видов перестроений и поворотов.

Нарушение и восстановление строя в движении.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

*Упражнения на дыхание.* Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

*Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

*Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

*Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

*Упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

*Упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

### **Упражнения с предметами**

*С гимнастическими палками.* Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

*С набивными мячами.* Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

*С гантелями, штангой.* Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

*Упражнения для туловища.* В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

*Упражнения для ног.* Исходное положение основная стойка, в руках гантели — подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах — выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3—4 серий по 10—12 повторений.

*Упражнения на преодоление сопротивления.* Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

*Лазанье.* Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

*Равновесие.* Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.

*Элементы акробатики.* Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

*Опорный прыжок.* Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

## **Легкая атлетика**

### **Теоретические сведения**

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

### **Практический материал**

*Ходьба.* Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

*Бег.* Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

*Прыжки.* 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).

*Метание.* Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3—4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

*Комбинированные упражнения.* Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

## **Лыжная подготовка**

### **Теоретические сведения**

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

### **Практический материал**

Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50—60 м (по кругу 200—250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400—500 м). Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики). Игры на лыжах.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Теоретические сведения**

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

### **Баскетбол**

#### **Теоретические сведения**

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

#### **Практический материал**

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

### **Волейбол**

#### **Теоретические сведения**

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

#### **Практический материал**

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

### **Настольный теннис**

#### **Теоретические сведения**

Тактика парных игр.



# Планируемые предметные результаты

(Основные требования к умениям учащихся)

## 9 КЛАСС

### Гимнастика

Минимальный уровень:

- знания о основных способах и средствах гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

Достаточный уровень:

- умения выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
- умения составлять комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса.

### Легкая атлетика

Минимальный уровень:

- знания, как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- знания, как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

Достаточный уровень:

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

### Лыжная подготовка

Минимальный уровень:

- знания о видах лыжного спорта;
- знания о технике лыжных ходов.

Достаточный уровень:

- умения выполнять поворот на параллельных лыжах;
- умения проходить в быстром темпе 200—300 м (девочки), 400—500 м (юноши);
- умения преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девочки), дистанцию до 4 км (мальчики).

### Баскетбол

Минимальный уровень:

- знания, как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;
- знания правил игры и судейства баскетбола.

Достаточный уровень:

- умения выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
- умения вести мяч шагом с обводкой условных противников;
- умения бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.

### Волейбол

Минимальный уровень:

- знания, как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;
- знания о правилах игры и судейства волейбола.

Достаточный уровень:

- умения выполнять прямой нападающий удар;
- умения блокировать нападающие удары.

## Формирование базовых учебных действий

### Личностные учебные действия

Базовые учебные действия	Содержание (разделы программы)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Испытывать чувство гордости за свою страну</li> <li>• Бережно относиться к культурно историческому наследию</li> <li>• Гордится школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;</li> <li>• Уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;</li> <li>• Активно включатся в общепользную социальную деятельность;</li> </ul>	<p>Теоретические сведения</p> <p>Спортивные игры. Соблюдение правил игры. Участие в соревнованиях</p>

### Регулятивные учебные действия

Базовые учебные действия	Содержание (разделы программы)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических заданий осуществлять коллективный поиск средств их осуществления</li> <li>• Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач</li> <li>• Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</li> <li>• Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности</li> <li>• Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность</li> </ul>	<p>Формируются в процессе всей учебной и внеурочной деятельности</p>

### Коммуникативные учебные действия

Базовые учебные действия	Содержание (разделы программы)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вступать в диалог и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, быто</li> <li>• Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач и др.)</li> <li>• Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач</li> </ul>	<p>Формируются в процессе всей учебной и внеурочной деятельности</p>
---	--

### Познавательные учебные действия

Базовые учебные действия	Содержание (разделы программы)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• пользоваться учебниками, словарями; находить ответы на вопросы;</li> <li>• извлекать информацию, представленную в разных формах (сплошной текст, иллюстрация);</li> <li>• устанавливать причинно-следственные связи;</li> <li>• делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; осуществлять анализ и синтез;</li> <li>• составлять план к прочитанному произведению; на основе плана представлять героев, событие.</li> <li>• дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;</li> <li>• использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;</li> <li>• использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul>	<p>Все разделы программы</p>

### Материально – техническое обеспечение

Учебная программа по предмету	Используемая литература	Спортивный инвентарь и оборудование
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Л. В.Шапковой. Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2002.</li> <li>• - Дружить со спортом и игрой. Г.П. Попова. Волгоград, 2008</li> <li>• - Подвижные игры. Москва</li> </ul>	<p>используются: гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, мячи разных размеров</p>

<p>нарушениями, ГКОУ УР «Школа № 79»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5 – 9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой, М., «Просвещение», 2010г.</li> </ul>	<p>«Физкультура и спорт», 1974.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников Москва «Просвещение», 2007.</li> <li>- Если ребенок часто болеет. Москва «Просвещение», 2007.</li> <li>- Мой друг физкультура 1-4 класс. В. И. Лях, Москва «Просвещение», 2008.</li> <li>- Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. Под общ. Ред. Д.м.н. Е. М. Мастюковой.-: АРКТИ, 2002.</li> </ul>	<p>и видов, канат, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи футбольные, волейбольные, модули мягких природных и биологических колебательных процессов.</p>
---	---	--

## Календарно-тематическое планирование

### Факультатив «Общая физическая подготовка» 9 класс

	ТЕМА	ДАТА
1.	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Бег 60м..	
2.	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Бег 60м. Прыжки в длину с места.	
3.	Медленный бег до 12-15 мин.	
4.	Прыжки в длину с места	
5.	<b>БАСКЕТБОЛ</b> Передвижение в стойке вправо, влево.	
6.	Ведение мяча на месте и в движении.	
7.	Ведение мяча с обводкой препятствий.	
8.	Учебная игра.	
9.	<b>ГИМНАСТИКА</b> Построение, повороты на месте. Лазание по гим. стенке на скорость.	
10.	Упражнения для развития мышц рук и ног.	
11.	Упражнения для укрепления мышц шей и туловища	
12.	Упражнения со скакалкой.	
13.	Опорный прыжок .	
14.	Быстрое передвижение по гимнастической скамейке шагом и бегом с последующим соскоком	
15.	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей	
16.	Выполнение простых комбинаций на гимнастической скамейке.	
17.	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b> Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Виды лыжных ходов	
18.	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам	
19.	Передвижение на лыжах до 3 км (девушки), 4км (юноши)	
20.	Круговая эстафета 400-500м.	
21.	Передвижение на лыжах до 3км (девушки), 4км (юноши).	
22.	Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней и высокой стойке Ускорение 100м (1-2 раз).	

23.	Передвижение на лыжах до 3 км (девушки), 4км (юноши).	
24.	Построение с лыжами, передвижение к месту занятий. Совершенствование техники изученных ходов. Ускорение 100м (1-2 раза).	
25.	Передвижение на лыжах до 3 км (девушки), 4км (юноши).	
26.	<b>БАСКЕТБОЛ</b> Передача мяча в парах продвижением в перед с броском снизу по корзине.	
27.	Броски двумя руками от груди одной рукой от плеча	
28.	Передача мяча в парах продвижением в перед с броском снизу по корзине.	
29.	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> Ходьба на скорость до 400м.	
30.	Ходьба группами на перегонки	
31.	Ходьба с изменением скорости п сигналу учителя.	
32.	Ходьба 3-5км	
33.	Бег в равномерном темпе 12-15мин	
34.	Инструктаж по безопасности в летний период. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе.	