

МКУ УО  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
«Основная школа «Коррекция и развитие»  
(МКОУ ОШ «Коррекция и развитие»)

ПРИНЯТА  
Педагогическим Советом  
протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МКОУ ОШ  
«Коррекция и развитие»  
от 31.08.2023 г. № 121

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**п**

**9 класс**

**(Вариант 1)**

**у**

**ч**

Автор-составитель:  
Креминская Татьяна Филипповна, учитель

**б**

**н**

**о**

**м**

**у**

**п**

ОДОБРЕНА  
на заседании методического  
объединения (протокол от  
30.08.2023 г. № 1)

**р**

**е**

**д**

Междуреченск, 2023

**Физическая культура »**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 9 класса разработана на основе требований к личностным и предметным результатам освоения АООП; программы формирования базовых учебных действий с учётом:

- программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида умственной отсталостью / под ред. В.В. Воронковой. – М. : «Просвещение», 2011г.
- учебного плана МКОУ ОШ «Коррекция и развитие».

**Цель** рабочей программы – создание условий для планирования, организации и управления образовательной деятельностью по физической культуре.

### **Задачи обучения:**

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- воспитание достаточно устойчивого отношения к занятиям физкультурой;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, навыков культурного поведения.

## Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни. Воспитывает личностные качества детей с проблемами в развитии, способствует их социальной интеграции в общество.

Структура программы представлена следующими разделами:

1. Гимнастика.
2. Легкая атлетика.
3. Лыжная подготовка.
4. Подвижные и спортивные игры.

Программа физического воспитания учащихся 9 класса является продолжением изучения этого предмета в 1 – 4 классах, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включаться в производительный труд.

Содержание программы предусматривает знакомство с основами знаний и обучение двигательным навыкам, развитию физических качеств и дает возможность овладеть учащимся умениями и навыками и включить в произвольную деятельность.

Основное внимание при изучении курса «Физическая культура» уделено на развитие таких двигательных качеств, как сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Практическая направленность учебного предмета реализуется через использование заданий, упражнений, которые помогают более быстрому овладению основными видами движений, а также требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях.

Распределение учебного материала осуществляется линейно. Основной формой организации процесса обучения физической культуре является урок. Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МКОУ ОШ «Коррекция и развитие» общий объем учебного времени в 9 классе составляет по 66 часов, 2 часа в неделю.

### **Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе**

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным ценностям;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе**

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представление о правильной осанке; упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представление о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представление об организации занятий по физической культуре с направленностью на развитие быстроты, координации, силы, выносливости;
- представление о видах двигательной активности, направленных на развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществления объективного судейства;
- знакомство с правилами и техникой выполнения двигательных действий;
- объяснять технику выполнения двигательных действий;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- представления о бережном обращении с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития;

- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды; вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание организации занятий по физической культуре с направленностью на развитие быстроты, координации, силы, выносливости; знание физических упражнений и их выполнение с заданной дозированной нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на развитие физических качеств в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание форм, средств физического совершенствования;
- объяснять правила и технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;
- умение оказать помощь сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры;
- соблюдение требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Содержание учебного предмета 9 класс**

Основы знаний.

Изучают правила техники безопасности; правила поведения в процессе игровой деятельности. Знают о понятии спортивной этики.

Гимнастика.

Строевые упражнения.

Выполнение строевых команд ранее изученных. Размыкание в движении на заданную интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке.

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).

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа (с 8 класса с поворотом - девочки). «Шпагат» с опорой руками; два последовательных кувырка. Стойка на руках (с помощью - мальчики); переворот боком. Стойка на голове; кувырок назад из положения сидя (мальчики).

Простые и смешанные висы и упоры. Переноска груза и передача предметов.

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время. Передача набивного мяча в колонне; нескольких предметов в кругу.

Лазание и перелезание.

Передвижение в вися на руках по г/стенке. Подтягивание в вися по г/стенке.

Равновесие.

Комбинации на бревне.

Опорный прыжок.

Совершенствование всех ранее изученных видов прыжка. Преодоление препятствий.

Легкая атлетика.

Ходьба.

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Пешие переходы по пересеченной местности. Фиксированная ходьба.

Бег.

Медленный бег до 10 -12 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег.

Прыжки.

Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"; прыжков в высоту с разбега способом "перешагивание». Специальные прыжковые упражнения в высоту и в длину.

Метание.

Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в цель. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча, гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

Лыжные эстафеты на кругах. Поворот махом на месте назад. Спуск в средней и высокой стойке, торможение. Поворот на параллельных лыжах при спуске. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 2 км на время и 3 - 4 км.

Спортивные и подвижные игры.

Волейбол и пионербол.

Общие сведения о волейболе. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Учебная игра по упрощенным правилам.

Баскетбол.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений. Броски в кольцо. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

### Тематическое планирование уроков физкультуры в 9 классе

Раздел	Основные виды учебной деятельности
Гимнастика – 9 часов	Выполняют строевые упражнения: построения, перестроения, повороты; размыкание; ходьбу. Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами и без. Выполняют кувырок вперед, назад; стойку на лопатках, «мост», «шпагат», стойку на голове. Выполняют висы и упоры; перенос и

	передачу предметов. Выполняют комбинации на бревне. Выполняют прыжок через г/козла ноги врозь в длину, в ширину, согнув ноги; с поворотом. Полоса препятствий.		
Легкая атлетика – 23 часа	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют эстафетный бег. Выполняют бег с высокого и низкого старта; с преодолением препятствий; бег на средние дистанции; кроссовый бег; медленный бег до 10 минут. Выполняют спец. упражнения прыжковые; прыжки в длину с места. Выполняют прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту способом «перешагивание». Выполняют метание мяча на дальность и в цель; метание гранаты. Работают с набивным мячом.		
Лыжная подготовка – 12 часов	Выполняют технику изученных ходов. Выполняют поворот на месте махом назад. Выполняют спуск, подъем, торможение. Выполняют лыжные эстафеты. Передвигаются на лыжах до 2 км на время.		
Спортивные и подвижные игры – 18 часов	Выполняют правила игры. Выполняют верхнюю, нижнюю передачу и прием мяча; подачи мяча. Выполняют ведение мяча с передачей; ловлю с последующим ведением и остановкой; броски мяча в корзину, подбор мяча, штрафные броски. Сочетание приемов.		
Основы знаний – 4 часа	Изучают правила техники безопасности; правила поведения в процессе игровой деятельности. Знают о понятии спортивной этики.		
<b>Календарно-тематическое планирование</b>			
№	Тема урока	Кол-во час.	Сроки
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Подвижные игры.	1	
2	Строевые упражнения. Сочетание разновидностей ходьбы. Бег с высокого старта. Метание мяча в цель. Подвижные игры.	1	
3	Спортивная ходьба. Бег с высокого и низкого старта. Подвижные игры.	1	
4	Бег с низкого старта. Прыжковые упражнения.	1	
5	Бег с преодолением препятствий. Метание мяча в цель.	1	
6	Высокий старт. Прыжки на скакалке на результат.	1	
7	Сдача контрольных нормативов: бег 30, 60, 500 м; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча.	1	
8	Сдача контрольных нормативов: челночный бег, бег 1000м, поднимание туловища из положения лежа, метание мяча в цель.	1	
9-10	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега.	2	
11	Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Метание мяча на дальность на результат.	1	
12	Эстафетный бег 4 по 100; 4 по 200 м. Подвижные игры.	1	
13 - 14	Правила игры в волейбол. Волейбол – подача, передача, блокировка мяча.	2	
15	Волейбол элементы игры.	1	
16-17	Баскетбол – ловля и передача, ведение, обводка мяча.	2	
18	Баскетбол элементы игры.	1	
19	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Подвижные игры.	1	
20	Висы и упоры. Лазанье в висе по гимнастической стенке на руках. Подвижные игры.	1	
21	Акробатика: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, стойка на руках, стойка на голове, переворот боком, «мост», шпагат. Подвижные игры.	1	
22	Акробатика. Перенос груза. Подвижные игры.	1	
23	Акробатика. Подвижные игры.	1	
24	Комбинация на бревне. Поднимание прямых ног в висе на результат. Подвижные игры.	1	

25	Комбинация на бревне. Развитие силы. Сдача на результат – прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1	
26	Комбинация на бревне. Опорный прыжок через козла ноги врозь в длину (в длину с поворотом 90*); согнув ноги с поворотом 90*.	1	
27	Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину (в длину с поворотом 90*). Сдача на результат – приседание на одной ноге. Баскетбол – элементы игры.	1	
28	Опорный прыжок ноги врозь через козла. Перенос груза. Баскетбол– элементы игры.	1	
29	Баскетбол– элементы игры.	1	
30	Элементы игры в баскетбол.	1	
31-32	Волейбол элементы игры. Волейбол – учебная игра.	2	
33	Техника безопасности и о видах лыжного спорта. Подвижные игры.	1	
34	Попеременно двухшажный ход. Спуск в основной стойке, торможение «плугом», подъем «лесенкой».	1	
35	Попеременно двухшажный, одновременно одношажный хода. Спуск в основной стойке, торможение «плугом», подъем «лесенкой».	1	
36	Попеременно двухшажный ход. Спуск в средней стойке, торможение «плугом», подъем «лесенкой, елочкой».	1	
37	Одновременно бесшажный хода. Спуск в основной стойке, торможение «плугом», подъем «елочкой».	1	
38-39	Лыжные эстафеты с попеременно двухшажным, одновременно бесшажным, одношажным ходами. Катание с гор.	2	
40	Поворот махом назад на месте. Лыжные эстафеты с одновременно одношажным, двухшажным, бесшажным ходом. Катание с гор.	1	
41	Поворот махом назад на месте. Попеременно двухшажный ход 2000 м.	1	
42	Спуск в высокой стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом».	1	
43	Передвижение на лыжах 2000 м с учетом времени.	1	
44	Лыжные эстафеты с использованием попеременно двухшажного, одновременно одношажного хода. Спуск в средней стойке, торможение «плугом», подъем «елочкой».	1	
45	Спуск в основной стойке, торможение «плугом», подъем «лесенкой».	1	
46	Работа с малым мячом. Работа с набивным мячом. Развитие координации. Прыжковые упражнения.	1	
47-48	Броски, ловля, передача, ведение мяча. Эстафеты и подвижные игры с элементами игры баскетбол.	2	
49-50	Волейбол элементы игры.	2	
51-52	Подвижные игры с мячом.	2	
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Подвижные игры.	1	
54	Бег с высокого старта. Прыжки в высоту «перешагиванием».	1	
55	Прыжки в высоту «перешагиванием». Низкий старт. Прыжки на скакалке на результат.	1	
56	Прыжки в высоту «перешагиванием». Метание мяча в цель. Подвижные игры.	1	
57	Бег с высокого старта. Метание мяча в цель. Работа с малым мячом. Подвижные игры.	1	
58	Бег с преодолением препятствий. Метание мяча на дальность с разбега.	1	
59	Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность с разбега.	1	
60	Метание мяча на результат на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
61	Сдача контрольных нормативов: бег 30, 60, 500м, прыжок в длину с места; метание	1	

	набивного мяча; пресс.		
62	Сдача контрольных нормативов: бег 1000м, челночный бег 3*10м, метание мяча в цель.	1	
63-64	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Эстафетный бег 4 по 100; 4 по 200 .	2	
65-66	Подвижные игры с мячом.	2	

**Учебно-методическое, материально-техническое  
обеспечение образовательного процесса**

<b>Программы</b>
«Программа подготовительного и 5 – 9 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой.
<b>Дидактические материалы</b>
Карточки-задания для круговой тренировки; кроссворды, раскраски.
<b>Раздаточный материал</b>
Подражательные упражнения для первоклассников; карточки для круговой тренировки.
<b>Материалы к внеклассным видам деятельности</b>
Разработка дней здоровья: «Путешествие в страну физкультурию»; «Сильные, ловкие, умелые», «Мама, папа, я — спортивная семья», «Гринпис», «Матрица».
<b>Методические пособия для учителя</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. журнал «Физическая культура в школе».</li> <li>2. Артюхов М.В. «Комплексная оценка показателей здоровья и адаптации в образовательных учреждениях».</li> <li>3. Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми».</li> <li>4. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню».</li> <li>5. Вольфганг Л. «Бег, прыжки, метания».</li> <li>6. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физкультуры».</li> <li>7. Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры».</li> <li>8. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры».</li> <li>Макарова А.Н. «Легкая атлетика».</li> <li>10.Сборник нормативных документов «Физическая культура».</li> <li>11.Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулки».</li> <li>12. Шлемин А.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе».</li> </ol>