


Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Монастырищенская специальная ( коррекционная ) общеобразовательная школа-интернат».

Рассмотрено  
На заседании МО  
Учителей предметников  
Протокол №1 от  
« 29»августа 2023г

Согласовано  
заместитель директора  
по УВР  
  
Осадчая Н.Н

Принято  
на заседании  
педагогического  
совета  
Протокол № 1 от  
«30 »августа 2023г



Рабочая программа по  
физической культуре  
для 9 класса  
специальной ( коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида  
на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа составлена на основе «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы. Сборник №1 под редакцией В.В.Воронковой. Допущенной министерством образования и науки Р.Ф., Москва, Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2013г. Программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Составитель: учитель физической культуры Тимакова А.В.

## Содержание

- 1.Содержание - 2стр.
- 2.Пояснительная записка- 3-4стр.
- 3.Планируемые предметные результаты освоения учебной деятельности – 5стр.
- 4.Содержание учебного материала -6-7стр
- 5.Формы организаций учебных занятий, освоенные виды учебной деятельности -8стр.
- 6.Календарно-тематическое планирование

## Пояснительная записка

### Статус документа

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 9 классов составлена на основе примерной программы специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида.

### Место в базисном плане

Рабочая программа разработана на основе Федерального базисного учебного плана для специальных (коррекционных) образовательных учреждений и учебного плана школы, в соответствии с которыми на изучение курса физической культуры в 9 классе отводится 68 часов (по 2 часа в неделю).

### Структура документа

Рабочая программа включает 3 раздела: пояснительную записку, основное содержание с учетом указания числа часов, отводимых на изучение каждого раздела, требования к уровню подготовки.

### Общая характеристика учебного предмета

Основные содержательные линии рабочей программы базового уровня физической культуры на ступени основного(общего) образования реализуется в рамках двух разделов – «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность». Полная реализация стандарта общего образования невозможна по разделу «Плавание» (нет оборудованного бассейна) и программы в полном объеме. В связи с этим время равномерно распределено на другие виды. Данная рабочая программа отличается от примерной программы следующим:

- в 9 классе раздел «Физкультурно-оздоровительной деятельности» включен в раздел «Спортивно-оздоровительной деятельности» и изучается в процессе уроков;
- последовательность изучаемого материала построена в зависимости от погодно-климатических условий, спортивной базы школы, сложившихся традиций школы и района, интересов детей.

Поскольку учебников и учебно-методических комплексов, разработанных в соответствии с государственным стандартом образования по физической культуре еще нет, допускается использование любого учебника или пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно-методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Министерством России к использованию в специальных (коррекционных) образовательных учреждений.

### Цель рабочей программы

Содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### Задачи

#### 1. Образовательная:

- осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре», содействовать гармоническому физическому развитию;
- обучать основам базовых видов двигательной деятельности, выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих психические возрастно-половые особенности школьника.

#### 2. Оздоровительная:

- укрепление здоровья, физического развития, повышение работоспособности учащихся;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движениях.

### 3. Воспитательная:

- воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение друг к другу и приобретение знаний в области личной гигиены.

Резерв учебного времени для реализации авторских подходов, использование разнообразных форм организации учебного процесса, внедрение современных методов обучения и педагогических технологий распределены на следующие темы:

- легкая атлетика;
- гимнастика.

Планируемые предметные результаты освоения учебной программы.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма;
- как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной одежде и обуви;
- что такое строй, как выполнять перестроения;
- что такое фигурная маршировка, как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии;
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку;
- знать, что такое «тактика игры», роль судьи ;

Уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков ,равновесия;
- составить 5-6 упражнений и показать их;
- выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на козле;
- лазать в висе на руках по гимнастической стенке;
- подавать команды, показывать их;
- бегать на короткие дистанции 100, 200, 800 метров на скорость;
- прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги»;
- метать мяч на дальность с полного разбега;
- выполнять правила игр.

## Содержание учебного материала 9 класс (68 часов)

### Гимнастика (13 часов)

Лазанье и перелазанье: подтягивание в висе на канате; лазанье висе на руках по канату.

Опорный прыжок: прыжок боком через коня, козла; преодоление полосы препятствия: лазанье по канту без помощи ног, гимнастическая стенка, спуститься вниз, прыжок через козла.

Строевые упражнения: сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне, фигурная маршировка, выполнение команд ученика (при контроле учителя).

Акробатические упражнения: кувырок вперед с положения сидя, сойка на голове, «мост с поворотом вправо – налево в упор на правое – левое колено.

Знать: что такое строй, как выполнять перестроение.

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорный прыжок, составлять 5 – 6 упражнений и показывать их выполнение учащимся на уроке.

### Легкая атлетика (17 часов)

Ходьба: на скорость с переходом на бег, фиксированная ходьба.

Бег: 60 метров; 100 метров; эстафетный бег 4 по 200 метров, 4 по 60 метров; бег 80 метров. Кросс (мальчики) 1000 метров, (девочки) 800 метров, бег трусцой до 15 минут.

Прыжки: в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».

Метание: малого утяжеленного мяча (100 – 150 грамм), гранаты из различных исходных положений ( стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку.

Уметь: пройти в быстром темпе; пробежать в медленном темпе 12 – 15 минут, бегать на короткие дистанции 100 и 200 метров, на среднюю 80 метров, прыгать с полного разбега способом «перешагивание»; толкать набивной мяч 3 кг на результат.

### Волейбол (12 часов)

Приемы мяча снизу у сетки; блокирование мяча, прямой нападающий удар через сетку, с шага.

Знать: влияние занятий волейболом.

Уметь: выполнять все виды подачи, выполнять прямой нападающий удар.

## Баскетбол (15 часов)

Вырывание, выбивание мяча, передача мяча в движении, ведение мяча с изменением направления, ловля и передача мяча двумя, одной рукой при передвижении игроков в парах.

Знать: что значит «тактика игры», роль судьи.

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

## Коньки (11 часов)

Повороты (на месте, в движении). Бег по прямой, выход в поворот, свободное скольжение, катание парами, бег до 100 метров по прямой.

Знать: правила поведения на уроке.

Уметь: скользить по прямой, повороты, катание парами. Как избежать травматизма.

## Формы организаций учебных занятий, освоенные виды учебной деятельности.

В программе использованы методы и формы обучения

- словесный метод(объяснение, указания, убеждение);
- наглядный метод(демонстрация, наглядные пособия);
- метод разучивания нового материала(в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств( повторный, равномерный, соревновательный);
- групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.
- самостоятельные занятия.

В программе использованы типы уроков:

- образовательно -познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, коньков.
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на уроках, формируются представления о физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии- привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение- применение заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникативные технологии.



СОГЛАСОВАНО

Зам. директора  
по У.Р.

  
Осадчая Н.Н.

Календарно-тематическое  
планирование уроков  
физической культуры  
9 класс на 2023 – 2024 учебный год  
на 1 полугодие  
Количество часов-34  
в неделю-2 часа

Планирование составлено на основе  
рабочей программы для 9 класса

Составитель:  
учитель  
физической  
культуры  
Тимакова А.В.

Календарно- тематическое планирование 1 полугодие

9 класс

Учитель: Тимакова Альфия Валентиновна.

№	Содержание материала	Кол-во часов	Дата
1 четверть			
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности.	1	6.09
2	Прыжок в длину способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.	1	7.09
3	Бег на 100 метров. Медленный бег до 12 мин.	1	13.09
4	Эстафетный бег 4 по 60 метров.	1	14.09
5	Бег на средние дистанции 800 метров.	1	20.09
6	Кросс: мальчики-1000м ; девочки- 800 метров.	1	21.09
7	Специальные упр-я в высоту ; в длину.	1	27.09
8	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	1	28.09
9	Совершенствование всех фаз прыжка в длину. Метание гранаты.	1	4.10
10	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1	5.10
11	Бег в медленном темпе 10-15 мин. Прыжок в длину. Упр-я на развитие скоростно-силовых и силовых качеств.	1	11.10
12	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	12.10
13	Волейбол. Блокирование мяча. Прыжок вверх с места , с шага, с трех шагов (3-6 по 5-10 раз).	1	18.10
14	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.	1	19.10
15	Волейбол. Учебная игра.	1	25.10

16	Волейбол. Блокирование. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов. Игра.	1	26.10
2 четверть			
17	Волейбол. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости.	1	8.11
18	Волейбол. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	1	9.11
19	Волейбол. Учебная игра. Многоскоки.	1	15.11
20	Волейбол. Учебная игра.	1	16.11
21	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения со скакалками. Лазанье по канату.	1	22.11
22	Строевые упражнения с гимнастическими палками. Равновесие.	1	23.11
23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Перелазанье через препятствия. Кувырок вперед из положения сидя.	1	29.11
24	Общеразвивающие упражнения без предметов. Стойка на голове с перекатом вперед, перекат назад, стойка на лопатках(мальчики); кувырок назад , сед в» полушпагат» (девочки).	1	30.11
25	Общеразвивающие упражнения. Вис на одной руке (на время). Лазанье по канату.	1	6.12
26	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Опорный прыжок через коня с поворотом на 90 градусов в ширину.	1	7.12
27	Общеразвивающие упражнения. Прыжок через коня в ширину.	1	13.12
28	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Преодоление полосы препятствий(гимн. стенка, канат, конь).	1	14.12
29	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки.	1	20.12
30	Волейбол. Верхняя передача мяча двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	21.12
31	Волейбол. Тактика нападения со второй подачи игроком первой линии.	1	27.12

