

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Чистопольская школа №10 для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрено  
Руководитель МО  
протокол № 1  
от « 29 » 08 2022г.

*Набиуллина Г.Ш.* /Набиуллина Г.Ш./

Согласовано  
зам. директора по УР  
« 29 » августа 2022г.

*Михайлова М.Ю.* /Михайлова М.Ю./

Утверждаю

Директор  
приказ № 49  
от « 31 » августа 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 9а класса  
учителя первой квалификационной категории  
Ахметова Руслана Рамазановича

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«31» августа 2022г.

2022 -2023 учебный год

Количество часов

1 четверти - 18 часов,

2 четверти - 14 часов,

3 четверти - 19 часов,

4 четверти - 15 часов.

Всего 66 часов; в неделю-2 часа.

Рабочая программа составлена в соответствии с «Программами специальной (коррекционной) школы VIII вида» Сборник 1, издательство Владос, 2011г.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе 8 вида (для детей с нарушениями интеллекта). Находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

**Специальными целями преподавания физической культуры в школе является:**

1.укрепление здоровья и закаливание, формирование правильной осанки.

2.формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.

3.коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

**Общепредметными задачами преподавания физической культуры в школе являются:**

1.воспитание учащегося средствами данного предмета;

2.воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

3.содействие военно-патриотической подготовке.

**Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; приобретение знаний в области гигиены;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

- содействие военно-патриотической подготовке.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах, толкание набивного мяча.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
- схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;
- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.

Учащиеся должны уметь:

- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;
- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;
- подбирать разбег для прыжка;
- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча со скачка.

В раздел «Гимнастика» включены: Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага. Общеразвивающие и корригирующие упражнения (физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы). Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Учащиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- лазать по канату способом в два и три приема;
- переносить ученика втроем;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

В разделе «Лыжная подготовка» включен практический материал: Поворот «упором». Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50—60 м. Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругу 400—500 м. Игры на лыжах, а также практический материал совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как правильно проложить учебную лыжню;
- температурные нормы для занятий на лыжах.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять поворот «упором»;
- сочетать попеременные ходы с одновременными;
- проходить в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200—300 м (юноши);
- преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).

Раздел «Спортивные игры».

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- наказания при нарушениях правил.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
- вести мяч бегом по прямой;
- бросать мяч по корзине от груди в движении.

Волейбол. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.

Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- о наказаниях при нарушениях правил.

Учащиеся должны уметь:

- принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений.

## Тематическое планирование

	Раздел, тема	Количество часов	Виды учебной деятельности обучающихся
1	<p><b><u>Лёгкая атлетика.</u></b> Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика. Понятие спортивной этики. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 30 м. Бег на дистанцию 60 метров. Развитие скоростных качеств. Развитие силовых качеств. Метание малого мяча на дальность. Преодоление полосы препятствий. Передача эстафетной палочки. Бег на длинные дистанции. Бег на 400 м. Бег по пересеченной местности. Бег на скорость 100м. Медленный бег до 10 - 12 мин. Прыжки в высоту с разбега. Бег на средние дистанции (800м.). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания. Совершенствование всех фаз прыжка.</p>	16	<p>Ознакомление с правилами безопасности во время занятий на спортивной площадке (бег; прыжки; метание; полоса препятствий). Ознакомление с техникой беговых упражнений, техникой низкого старта. Обучение технике бега. Закрепление технике бега на ускорение. Ознакомление с упражнениями на развитие силовых качеств. Закрепление технике метания мяча. Отрабатывать скоростные качества бега. Выполнять беговые упражнения. Воспитывать желание к занятиям спортом. Отрабатывать технику прыжков в высоту с разбега различными способами. Отрабатывать технику эстафетного бега (встречная эстафета на отрезках 30-50м. с передачей эстафетной палочки). Техника метания малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Закрепление беговых упражнений в зачете. Закрепление ранее изученных навыков прыжка.</p>
2	<p><b><u>Баскетбол.</u></b> Понятие о тактике игры. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в корзину с различных положений. Ведение мяча с изменением направления. Ведение и бросок мяча в корзину с различных</p>	12	<p>Совершенствование ловли и передачи мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Закрепление ловли мяча двумя руками. Ведение мяча с изменением направления. Обучение броску мяча в корзину с различных положений. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Обучение броску мяча в корзину с различных положений. Совершенствование игровой</p>

	положений. Учебная игра в баскетбол. Позиционное нападение. Личная защита в игровых взаимодействиях. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.		подготовки. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3).
3	<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Техника приема и передачи мяча и подачи. Закрепление техники приема и передачи мяча и подачи.	12	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. Охрана труда при занятии спортивными играми. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая. Поддача снизу, прием мяча. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Совершенствование верхнего, нижнего приема мяча у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Обучение в волейболе технике верхней прямой подачи. Закрепление техники приема.
4	<b>Гимнастика.</b> Правила поведения на занятиях по гимнастике. Выполнение строевых команд. Упражнения на гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Переноска груза и передача предметов. Строевые упражнения. Сочетание ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения с большими обручами. Кувырки вперед и назад слитно. Кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки). ОРУ в движении. Размахивание и соскок. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Упражнения на гимнастической скамейке. Опорный	12	Ознакомление с правилами безопасности при выполнении физических упражнений. Обучение выполнения лазания по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Правильно выполнять ОРУ с гимнастическими палками. Обучение переноске груза и передаче предметов. Выполнение строевых команд. Сочетание ходьбы и бега. Ознакомление с новыми упражнениями с обручами. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Переход с шага на

	прыжок. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на дыхание.		месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Размахивание и соскок ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Обучение упражнениям для формирования правильной осанки. Обучение упражнениям на дыхание.
5	<b><u>Лыжная подготовка.</u></b> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Техника изученных ходов: поворот на месте махом назад, к наружи. Техника изученных ходов: спуск в средней и высокой стойке. Техника изученных ходов: преодоление бугров и впадин. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин. Прохождение на скорость отрезка до 100м. (4-5 раз за урок). Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 км. на время. Игра на лыжах: «Догони»	12	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Подъем скользящим шагом. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе Поворот «плугом». Обучение поворотам на месте махом. Обучение спуска в средней и высокой стойке. Закрепление спуска в средней и высокой стойке. Совершенствование спуска в средней и высокой стойке.
6	<b><u>Плавание.</u></b> Основы знаний по плаванию. Техника плавания	2	Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости координационных способностей. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Координационные упражнения на суше.

### Календарно-тематический план по физической культуре. 9а класс.

№ урока (сквоз ная нумера ция)	Раздел, тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
	<b><u>1 четверть 18 часов</u></b>			
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности. Понятие спортивной этики.	1	5.09	
2	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения.	1	6.09	
3	Бег на короткие дистанции	1	12.09	
4	Техника метания мяча на дальность	1	13.09	
5	Развитие силовых качеств.	1	19.09	
6	Метание малого мяча на дальность	1	20.09	
7	Преодоление полосы препятствий.	1	26.09	
8	Закрепление преодоления полосы препятствий.	1	27.09	
	<b>Баскетбол</b>			
9	Инструктаж Т/Б по баскетболу. История баскетбола. Технические приемы игры. Правила игры.	1	3.10	
10	Стойка, передвижения игрока	1	4.10	
11	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках	1	10.10	
12	Ведение мяча с изменением направления. Тестирование уровня физической подготовки	1	11.10	
13	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1	17.10	
14	Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча с изменением направления.	1	18.10	
15	Бросок мяча в корзину с различных положений.	1	24.10	
16	Тестирование уровня физической подготовки	1	25.10	



	<b><u>2 четверть 14 часов</u></b>			
17	Ведение и бросок мяча в корзину с различных положений.	1	7.11	
18	Учебная игра в баскетбол.	1	8.11	
	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>		
19	Стойки и передвижения игрока.	1	14.11	<b><u>25</u></b>
20	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	1	15.11	<b><u>25</u></b>
21	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	21.11	<b><u>26</u></b>
22	Верхняя прямая подача	1	22.11	<b><u>26</u></b>
23	Техника приема и передачи мяча.	1	28.11	<b><u>2</u></b>
24	Закрепление техники приема и передачи мяча с подачи.	1	29.11	<b><u>2</u></b>
	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>		
25	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Выполнение строевых команд.	1	5.12	<b><u>3</u></b>
26	Упражнения на гимнастической стенке.	1	6.12	<b><u>3</u></b>
27	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1	12.12	
28	Переноска груза и передача предметов.	1	13.12	
29	Строевые упражнения. Сочетание ходьбы и бега.	1	19.12	
30	Общеразвивающие упражнения с большими обручами. Тестирование уровня физической подготовки	1	20.12	
31	Обучение лазанию по гимнастической стенке: сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу.	1	26.12	
32	Обучение упражнениям с малыми мячами.	1	27.12	
	<b><u>3 четверть 19 часов</u></b>			
33	Упражнения с большими обручами. Упражнения с набивными мячами	1	9.01	
34	Упражнения на дыхание	1	10.01	
35	Упражнения для развития координационных способностей, ориентировке в пространстве, быстроте реакции, дифференциации силовым, пространственным и временным параметрам движений.	1	16.01	

36	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	17.01	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>		
37	Попеременный душажный ход	1	23.01	
38	Одновременный душажный ход	1	24.01	
39	Переход с одного хода на другой	1	30.01	
40	Подъём скользящим шагом	1	31.01	
41	Поворот «плугом»	1	6.02	
42	Коньковый ход без палок	1	7.02	
43	Попеременный четырехшажный ход	1	13.02	
44	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	14.02	
45	Лыжная эстафета	1	20.02	
46	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе	1	21.02	
47	Коньковый ход без палок	1	27.02	
48	Прохождение дистанции 1км в м.т.	1	28.02	
	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>		
49	Верхняя прямая подача	1	6.03	
50	Нижний прием мяча	1	7.03	

51	Нижняя прямая подача	1	13.03	
52	Верхний прием мяча. Тестирование уровня физической подготовки	1	14.03	
53	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	1	20.03	
54	Нападающий удар	1	21.03	
	<b>4 четверть 15 часов</b>			
	<b>Баскетбол</b>	<b>4</b>		
55	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1	3.04	
56	Учебная игра с заданием	1	4.04	
57	Взаимодействие трех игроков в нападении	1	10.04	
58	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	11.04	
59	Учебная игра с заданием	1	17.04	
60	Учебная игра с заданием	1	18.04	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>		
61	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	24.04.	
62	Бег 60 метров. Передача эстафетной палочки	1	25.04	

63	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	2.05	
	<b>Плавание</b>	<b>2</b>		
64	Основы знаний по плаванию.	1	8.05	
65	Техника плавания	1	15.05	
66	Тестирование уровня физической подготовки.	1	16.05	
67	Спортивные игры	1	22.05	
68	Подведение итогов	1	23.05	