

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Утверждено
Протоколом педагогического совета
От «29» августа 2022 г.
Приказ № 98-о от «31» августа 2022 г.
Директор ГБОУ «Альметьевская школы – интернат»
_____ Мартынова Л.Р

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
для **9 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО** класса
2 часа в неделю; **70** часов в год
Составитель: **Миниханов Н.А., учитель первой категории**

Согласовано

Зам.директора по УР _____ И.Б. Шарифуллина

Рассмотрено

На заседании ШМО, протокол № 1 от « 26 » августа 2022 г.

Руководитель ШМО _____ М.Г.Шарипова

г. Альметьевск, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Закона РФ «Об образовании» №273 –ФЗ. Принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г;
- Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г №329-ФЗ
- Типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», Постановление Правительства РФ, 10.03.2000 г., № 212; 23.12. 2002 г., № 919;
- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования 2004 года;
- Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009г;
- Примерной учебной программы по физической культуре «комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» в.и. Ляха, а.а. Зданевича (м.: просвещение, 2011)
- Базисного учебного плана специального (коррекционного) образовательного учреждений VI вида для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии от 10 апреля 2002. №29/2065-п;
- Учебного плана ГБОУ «Альметьевской школы интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2022-2023 учебный год;
- Образовательной программы ГБОУ «Альметьевской школы интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»
- Положения о структуре, порядке разработки с утверждением рабочих программ учебных курсов, предметов дисциплин в ГБОУ «Альметьевской школы интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённых постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 года №189.

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены: на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. Укреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни; на обучение основам базовых видов двигательных действий; на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояния здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе организма; на углубленное представление об основных видах спорта; на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса

Знать (понимать): -Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. -Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. -Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь: - Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз; -

Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя)

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам. -

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов

(2 урока в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Распределение программного материала

		По примерной программе	По рабочей программе
1.	Базовая часть	75	58
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	9
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	9
1.5	Лыжная подготовка	18	8
1.6	Элементы единоборства	9	10
1.7	Плавание		10
2	Вариативная часть	18	10
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	9	2
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	9	8
	Итого	102	68

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 класса.

№	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
1	Водный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, оказание первой помощи.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Подготовить спортивную форму	
2	Обучение технике низкого старта. Упражнения на плоскостопию.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Подготовить спортивную форму	
3	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Подготовить спортивную	

			форму	
4	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Подготовить спортивную форму	
5	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г в коридор 10 м и на заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Подготовить спортивную форму	
6	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г в горизонтальную вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12—14 м)	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Подготовить спортивную форму	
7	На овладение техникой бросков мяча Броски одной и двумя руками в прыжке	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Подготовить спортивную форму	
8	На освоении тактики игры Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке)	Подготовить спортивную форму	
9	На освоении тактики игры Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Подготовить спортивную форму	
10	На овладение техникой бросков мяча Игра по упрощенным правилам баскетбола	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму	
11	На овладение техникой бросков мяча Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму	
12	На освоение тактики игры Взаимодействие вратаря с защитником	Корректировка техники ведения мяча.	Подготовить спортивную форму	
13	На освоение тактики игры Взаимодействие трех игроков	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму	
14	На освоение строевых упражнений	Переход с шагана места на ходьбу в колонне и в ширенге; перестроения из колонны по одному в колонны под двоих, по четырех движений	Подготовить спортивную форму	
15	На освоение общеразвивающих	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5	Подготовить	

	упражнений с предметами	кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами	спортивную форму	
16	На освоение исовершенствование висов и упоров	Мальчики: подъем переворотом вупор маxом исилоy; подъеммаxом вперед всед ноги врозь	Подготовить спортивную форму	
17	На освоение исовершенствование висов и упоров	Девочки: виспрогнувшись на нижнейжерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнююжердь	Подготовить спортивную форму	
18	На освоение прыжков	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму	
19	На освоение акробатическихупражнений	Мальчики: из упора присевсилой стойка наголове и руках; длинный кувырок впередс трех шаговразбега Девочки: равновырок весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед	Подготовить спортивную форму	
20	На знания о физическойкультуре	Значение гимнастическихупражнений для развития координационных спо-собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техникибезопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	Подготовить спортивную форму	
21	История возникновения и забвения античных Олимпийских игр	возрождение Олимпийских игрсовременности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила,символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческоедвижение. Спорт, каким он нужен миру	Подготовить спортивную форму	
22	На овладение организаторскимиумениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных наразвитие координационных и координационных способностей.Дозировка упражнений	Подготовить спортивную форму	
23	Попеременный четырехшажныйход	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму	
24	Переход спопеременных ходов на одновременные.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму	
25	Преодоление контруклона		Подготовить спортивную форму	
26	Прохождение дистанции до 5км	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Подготовить спортивную форму	

27	Горнолыжная эстафета спреодолением препятствий	Дозировка индивидуальная	Подготовить спортивную форму	
28	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму	
29	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Подготовить спортивную форму	
30	Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Уметь демонстрировать технику.	Подготовить спортивную форму	
31	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму	
32	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму	
33	Упражнения по овладению приемами страховки. Пройденный материал по приемам единоборств.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму	
34	Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бсй петухов»,	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму	
35	Подвижные игры типа «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму	
36	Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму	
37	Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму	
38	Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи		Подготовить спортивную форму	

	при травмах			
39	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Подготовка мест занятий	Уметь выполнять упражнения	Подготовить спортивную форму	
40	Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	Уметь выполнять технику способов передвижения.	Подготовить спортивную форму	
41	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму	
42	Правила соревнований, правила судейства	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму	
43	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму	
44	Повторное проплытие отрезков 25—50 м	Повторное проплытие отрезков 25—50 м по 2—6 раз	Подготовить спортивную форму	
45	Повторное проплытие отрезков; 100—150 м Проплытие до 400 м.	Повторное проплытие отрезков; 100—150 м по 3—4 раза	Подготовить спортивную форму	
46	Проплытие до 400 м.	Проплытие до 400 м.	Подготовить спортивную форму	
47	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму	
48	Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Подготовить спортивную форму	
49	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	Подготовить спортивную форму	
50	Техника безопасности при проведении	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Подготовить	

	заний плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль		спортивную форму	
51	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	Корректировка техники ведения мяча.	Подготовить спортивную форму	
52	Бросок набивного мяча(юноши— 3 кг, девушки — 2 кг)	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Подготовить спортивную форму	
53	Бросок набивного мяча(юноши— 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Подготовить спортивную форму	
54	Бросок набивного мяча(юноши— 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п., с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх.		Подготовить спортивную форму	
55	Бег с гандикапом, командами, в парах.		Подготовить спортивную форму	
56	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопысредней частью подъема	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Подготовить спортивную форму	
57	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Подготовить спортивную форму	
58	Передача мяча усетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Уметь демонстрировать технику в целом.	Подготовить спортивную форму	
59	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Подготовить спортивную форму	

60	Прямой нападающий удар при встречных передачах	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму	
61	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Подготовить спортивную форму	
62	Введение в занятие. Общие понятия. Техника безопасности Виды бросков	Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Подготовить спортивную форму	
63	Разбивка. Замещение	Знать: спортивные способы плавания.	Подготовить спортивную форму	
64	Первый мяч. Гард (блокировка, защита)	Соблюдать: технику безопасности на воде	Подготовить спортивную форму	
65	Ворота (гейт) Своячок Джек на кресте (Тай-брек) Карамболь Замещение Ближняя игра	Знать: спортивные способы плавания.	Подготовить спортивную форму	
66	Рикошет. Пойнтер, точное размещение мяча. Шустер. Тыковка	Уметь останавливать мяч	Подготовить спортивную форму	
67	Средняя игра Дальняя игра Тестирование и участие в соревнованиях		Подготовить спортивную форму	
68	История татарской национальной борьбы на поясах «куреш». Правила борьбы.	Корректировка техники ведения мяча	Подготовить спортивную форму	

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. И то г о в а я о т м е т к а выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. **Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся: **I. Знания** При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

П. Техника владения двигательными умениями и навыками Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях;	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	условиях	
--	----------	--

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.) *Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы.* При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Лист корректировки рабочей программы