

**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 КОРРЕКЦИОННОГО** класса

2 часа в неделю; **68** 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:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Р.Ф.» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-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;
- Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009 г.;
- Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VI вида от 10.04.2002 г., №29/ 2065-п;
- учебного плана «Альметьевской школы-интернат для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата» на 2022-2023 учебный год;
- положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин в Альметьевской школе-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- Образовательной программы ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования, утвержденного приказом МО и Н РФ от 23 декабря 2009 г. № 822
- Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5 - 9 классы», (под редакцией Воронковой В.В. издательство «Просвещение» Москва, 2013 год, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание)
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённых постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 года №189.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционального отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса

знать/понимать

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

— выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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	По рабочей программе
1.	Базовая часть	78	46
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе	4
1.2	Спортивные игры	21	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	8
1.4	Легкая атлетика	21	9
1.5	Лыжная подготовка	18	8
2.	Вариативная часть	27	24
2.1	Оздоровительная деятельность	21	15
2.2	Национальный вид спорта	3	3
2.3	Плавание	3	3
	Итого	105	68

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

№	Тема Урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)	Знать требования инструкций. Устный опрос	подготовить спортивную форму		
2	Бег на длинные дистанции с использованием ИКТ. ОРУ на развитие общей выносливости	Уметь демонстрировать технику низкого старта	подготовить спортивную форму		
3	Бег на короткие дистанции с использованием ИКТ.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	подготовить спортивную форму		
4	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	подготовить спортивную форму		
5	Роль физической культуры в формировании ЗОЖ. ОРУ на развитие общей выносливости	Уметь демонстрировать финальное усилие.	подготовить спортивную форму		
6	Обучение прыжка в длину с места с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	подготовить спортивную форму		
7	Закрепление прыжка в длину с разбега с использованием ИКТ. Упражнения для коррекции прыжков.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	подготовить спортивную форму		
8	Стойки и передвижение футболиста. Упражнения для коррекции шаговых движений.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке)	подготовить спортивную форму		
9	Удары по катящему мячу различными частями стопы и подъёма.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	подготовить спортивную форму		
10	Совершенствование Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами в сторону	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	подготовить спортивную форму		
11	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема Остановка мяча стопой, подошвой, остановки опускающегося мяча		подготовить спортивную форму		

12	Ведение мяча, отбор мяча.	Корректировка техники ведения мяча.	подготовить спортивную форму		
13	Совершенствование Комбинации из освоенных элементов игры в футбол.		подготовить спортивную форму		
14	Двусторонняя игра в футбол. Упражнения на плоскостопию.	Уметь применять в игре защитные действия	подготовить спортивную форму		
15	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Фронтальный опрос	подготовить спортивную форму		
16	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения		подготовить спортивную форму		
17	Стойки и перемещение футболиста. Комплекс упражнений на формирование осанки.		подготовить спортивную форму		
18	Игра в футбол по основным правилам. Дыхательная гимнастика.		подготовить спортивную форму		
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Оказание первой помощи.	Фронтальный опрос	подготовить спортивную форму		
20	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	подготовить спортивную форму		
21	Подъем в упор переворотом, махом и силой (м). Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь (д) с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	подготовить спортивную форму		
22	Совершенствование прыжка, согнув ноги (козел в длину) с использованием ИКТ. Комплекс дыхательной гимнастики.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	подготовить спортивную форму		
23	Кувырок вперед- назад, стойка на лопатках.	Корректировка техники выполнения упражнений	подготовить спортивную форму		
24	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полуспагат (д)	Корректировка техники выполнения упражнений	подготовить спортивную форму		

25	Стойка на голове, мост из положения стоя с помощью и Без.		подготовить спортивную форму		
26	Совершенствование Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	подготовить спортивную форму		
27	Совершенствование Комплекс корrigирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота Совершенствование Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)	Дозировка индивидуальная	подготовить спортивную форму		
28	Совершенствование Страховки на спину, на бок, страховки кувырком	Корректировка техники выполнения упражнений	подготовить спортивную форму		
29	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	подготовить спортивную форму		
30	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов передвижении остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку	Уметь демонстрировать технику.	подготовить спортивную форму		
31	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.	Корректировка техники выполнения упражнений	подготовить спортивную форму		
32	Закрепление прямой Нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки.	Корректировка техники выполнения упражнений	подготовить спортивную форму		
33	Инструктаж по лыжной подготовки. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить спортивную форму		
34	Обучение одновременного одношажный ход с использованием ИКТ. Упражнения для релаксации и аутотренинга.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить спортивную форму		
35	Обучение одновременноодношажный ход с использованием ИКТ. Упражнения лечебной физической культуры.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить спортивную форму		

36	Одновременный двухшажный ход и коньковый ход с использованием ИКТ. Упражнения для растягивания мышц, снятие напряжения в мышцах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить спортивную форму		
37	Одновременный двухшажный коньковый с использованием ИКТ. Упражнения на расслабление ,для устранения спазмов, напряженности и судорог.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить спортивную форму		
38	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.		подготовить спортивную форму		
39	Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.	Уметь выполнять упражнения	подготовить спортивную форму		
40	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе с использованием ИКТ. Упражнения с гимнастическими палками.	Уметь выполнять технику способов передвижения.	подготовить спортивную форму		
41	Фитбол-гимнастика. Теория: «Рациональное питание»	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить спортивную форму		
42	Упражнения для формировании шаговых движений.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить спортивную форму		
43	Сгибание ног при преодолении бугра. Теория: «Осанка, средства развития»	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить спортивную форму		
44	Передвижение на лыжах. Упражнения для формирование плоскостопии.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить спортивную форму		
45	Упражнения для растяжения мышц шеи и верхней части спины.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить спортивную форму		
46	Двухшажный коньковый ход с использованием ИКТ. Упражнения на развитие моторики.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	подготовить спортивную форму		
47	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	подготовить спортивную форму		
48	Прием мяча после подачи.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	подготовить спортивную форму		

49	Подача мяча. Нападающий удар.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	подготовить спортивную форму		
50	Физические упражнения ориентированные на развитие силы.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	подготовить спортивную форму		
51	Развитие быстроты. Полоса препятствий.	Корректировка техники ведения мяча.	подготовить спортивную форму		
52	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Понятие общей и специальной физической подготовки. Захват рук и туловища, освобождение от захватов, выведения из равновесия.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	подготовить спортивную форму		
53	Преодоление горизонтальных препятствий. Вид спорта Курэш.	Уметь демонстрировать физические кондиции	подготовить спортивную форму		
54	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий.		подготовить спортивную форму		
55	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		подготовить спортивную форму		
56	Закрепление низкого старта. Старты из различных И. П.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	подготовить спортивную форму		
57	Финальное усилие. Эстафетный бег. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	подготовить спортивную форму		
58	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать технику в целом.	подготовить спортивную форму		

59	Прыжок в длину с разбега с использованием ИКТ. Значение и название разучиваемых упражнений. Правило соревнований в беге.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	подготовить спортивную форму		
60	Закрепление ведения мяча в движении и на месте.	Корректировка техники выполнения упражнений	подготовить спортивную форму		
61	Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	подготовить спортивную форму		
62	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок.	Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении.	подготовить спортивную форму		
63	Инструктаж по ТБ на воде. Спортивные способы плавания с использованием ИКТ.	Знать: спортивные способы плавания.	подготовить спортивную форму		
64	Спортивные способы плавания.	Соблюдать: технику безопасности на воде	подготовить спортивную форму		
65	Специальные плавательные упражнения.	Знать: спортивные способы плавания.	подготовить спортивную форму		
66	Игра в футбол по правилам	Уметь останавливать мяч	подготовить спортивную форму		
67	Отбор мяча у соперника		подготовить спортивную форму		
68	Закрепление имитационных движений для освоение техники плавания способами кроль на груди и спине.	Корректировка техники ведения мяча	подготовить спортивную		

		форму	
--	--	-------	--

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Лист корректировки рабочей программы