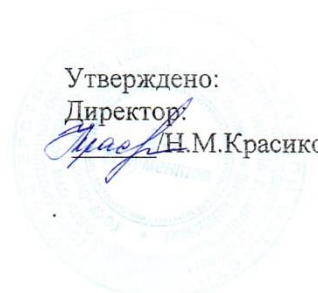


ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ  
ОБЛАСТИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА Г. КИРЕНСКА»

Рассмотрено:  
на заседании МО  
протокол № 1  
«30» 08 2023 г.  
руководитель МО:  
КНРПОР /Д.А. Карпов

Согласовано:  
заместитель директора по УР:  
[подпись] /Л.А.Кожевникова/  
«01» сентября 2023 г

Утверждено:  
Директор:  
[подпись] /Н.М.Красикова/



**Рабочая программа  
по физической культуре**

/вариант 2/

9б класс

Составитель: В.П. Тищенко

г. Киренск

## **Пояснительная записка**

### **Статус документа**

Рабочая программа по физической культуре в 9б классе (2 вариант) ГОКУ Специальной (коррекционной) школы г. Киренска составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил» СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа г. Киренска».
4. Учебного плана образовательной организации на 2023-2024 учебный год;
5. Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ образовательной организации.

### **Категория обучающихся**

Обучающиеся 9б класса (2 вариант) ГОКУ «Специальной (коррекционной) школы г. Киренска».

### **Структура документа**

Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включающий восемь разделов:

1. Пояснительную записку;
2. Содержание программы предмета;
3. Учебно – тематический план;
4. Требования к уровню подготовки обучающихся;
5. Проверка знаний, умений и навыков обучающихся;
6. Перечень учебно-методического обеспечения;
7. Календарно – тематическое планирование
8. Лист коррекции

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры». Данная программа формирует у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

### **Цели обучения:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Урок строится из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В программу включены следующие разделы: общеразвивающие и общекорректирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Перед уроками физического воспитания стоят следующие **задачи:**

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;

- учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Включение лыжной подготовки.

#### **Место предмета в учебном плане.**

Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных специальных (коррекционных) учреждений Российской Федерации на предмет физической культуры на ступени основного общего образования для детей с умеренной и выраженной умственной отсталостью отводится не менее 71 часа при недельной нагрузке – 2 часа.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

**Формы текущего контроля знаний, умений** проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; подтягивание, челночный бег 3х10 метров, поднимание туловища из положения лежа за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 минуту. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

#### **Содержание программы учебного курса**

##### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения(12ч)**

###### **Дыхательные упражнения**

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками, добиваться их координированности. Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шага вперед и назад. Взмахи ног в стороны у опоры. Лежа на спине «велосипед». Упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление мышц рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед. Из положения «ноги врозь» поочередно сгибать ноги. Упражнения на формирование правильной осанки. Стойка у вертикальной плоскости в положении правильной осанки. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

###### **Ритмические упражнения**

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

##### **Прикладные упражнения (9 ч)**

###### **Построение и перестроение**

Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»

###### **Ходьба и бег**

Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег парами наперегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением строя. Игры с передвижением.

### **Прыжки**

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в высоту с шага. Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руку.

### **Броски, ловля, передача предметов, переноска груза**

Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и толканием.

### **Лазание, подлезание, перелезание**

Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на 1-ю рейку). Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков. Перелезание через препятствия (конь, козел) ранее изученными способами.

### **Равновесие**

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см.

### **Лыжная подготовка (7 ч).**

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов; подъем по склону; передвижение на лыжах в медленном темпе. Передвижение на лыжах попеременным душажным ходом, передвижение на скорость. Одновременный одношажный ход. Торможение "плугом". Лыжные эстафеты на кругах. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременный душажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Виды лыжного спорта; правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов.

### **Игры**

«Волк и овцы», «Запомни порядок», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам», «Так можно, так нельзя».

### **Подвижные и спортивные игры (43 ч).**

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, 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.

### **Учебно-тематический план**

Содержание	9 класс
Гимнастика и акробатика	9

Лёгкая атлетика	14
Лыжная подготовка	7
Подвижные и спортивные игры	43
Итого:	71

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты;
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание";
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

### **Проверка знаний и умений обучающихся**

При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний:**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По технике владения двигательными действиями:**

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По уровню физической подготовленности:**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для обучающихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления обучающимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

### Учебно-методические средства обучения

1. Программа по физической культуре специальной коррекционной школы с 1-9 кл. В.И. Лях.
2. Физическая культура – А.П. Матвеев.
3. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. К.Р. Мамедов.
4. Физическая культура в школе Ю.А. Янсон.
5. Вестник образования России 2001г. Функции комплексного подхода к воспитанию Ю.К. Бабанский.
6. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. А.Г. Сухарев.
7. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных качеств. В.И. Лях и Г. Б. Мексонов.
8. Игры на площадках и на местности Э. Изоп.
9. Веселые старты в начальной школе. Должиков И.И.
10. Физкультурно – оздоровительная деятельность на уроке Водяницкая О.И.
11. Урок физической культуры в современной школе. Погрянов Г. И.

### Спорт - инвентарь

№	инвентарь
1	Баскетбольные мячи
2	Волейбольные мячи
3	Футбольные мячи
4	Набивные мячи
5	Лыжи
6	Лыжные ботинки:
7	Лыжные палки(150-155 см)
8	Скакалки
9	Волейбольная сетка
10	Баскетбольные сетки
11	Гимнастические маты
12	Гимнастический обруч
13	Гимнастический козел
14	Канат
15	Гимнастическая лягушка
16	Стойки и планка для прыжков высоты
17	Гимнастические палки
18	Гимнастическая стенка