

**ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ОКУНЁВО»  
ЗАРОСЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ул. Новая, 3, с. Зарослое, Бердюжский район, Тюменская область, 627446 тел: 37-1-97, факс 37-1-97

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
совете школы  
протокол № 1  
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО  
Заведующая филиалом  
*С.Ю. Суланова*  
С.Ю. Суланова  
от 31.08.2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 9 КЛАССА  
НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД  
(специальная), коррекционная, 8 вида  
102 часа в год, 3 часа в неделю**

Разработчик программы  
учитель физической культуры  
Юдин Александр Павлович  
педагогический стаж 27 лет,  
квалификационная категория – первая

2020 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./Под. ред В.В. Воронковой. -М.: Просвещение, 2006.
4. Годового учебного календарного графика на 2020-2021 учебный год.

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Целью** физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

**Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- 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.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа по физкультуре для 9 класса VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 7 классе, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений, обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и 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. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Раздел «Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же, как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

**Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

**НОРМЫ ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ 9 КЛАССА VIII ВИДА**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Содержание	Количество часов
Гимнастика	22
Лёгкая атлетика	21
Спортивные игры	34
Лыжная подготовка	25
<b>Итого:</b>	<b>102</b>

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	
			план	факт
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>				
1	Техника безопасности на легкой атлетике. Низкий старт. Бег на 30 метров с низкого старта.	1	02.09	
2	Высокий старт. Бег на 60 метров с высокого старта. Прыжки в длину.	1	04.09	
3	Ускорения 4x60м. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	08.09	
4	Кроссовая подготовка 5 минут. Метание малого мяча 100-150 грамм с места.	1	09.09	
5	Кроссовая подготовка 6 минут. Прыжки в длину с разбега	1	11.09	
6	Кроссовая подготовка 7 минут. Метание малого мяча с разбега	1	15.09	

7	Кроссовая подготовка 8 минут. Метание гранаты 500 г с места	1	16.09	
8	Бег на средние дистанции 800 м. Метание гранаты 500 г с разбега	1	18.09	
9	Эстафетный бег с этапом 100 метров. Прыжки в длину с разбега	1	22.09	
10	Эстафетный бег с этапом 200 метров. Метание гранаты с места	1	23.09	
<b>Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)</b>				
11	Техника безопасности на баскетболе. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Игра в баскетбол.	1	25.09	
12	Броски мяча по кольцу с места, после ведения. Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления Игра в баскетбол.	1	29.09	
13	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра в баскетбол.	1	30.09	
14	Ведение правой/левой рукой, 2 шага, бросок в кольцо. Ведение – ловля – передача – бросок в кольцо	1	02.10	
15	Ведение мяча по прямой, бросок одной рукой в движении, с изменением скорости, броски по кольцу.	1	06.10	
16	Передача мяча различными способами: в движении, в парах, с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом, броски со средней дистанции.	1	07.10	
<b>Спортивные игры. Волейбол (10 часов)</b>				
17	Нижняя прямая подача.	1	09.10	
18	Техника передач мяча двумя руками сверху. Техника приема мяча снизу после подачи.	1	13.10	
19	Передачи мяча сверху через сетку. Прием мяча снизу у сетки.	1	14.10	
20	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	1	16.10	
21	Верхняя прямая подача.	1	20.10	
22	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении.	1	21.10	
23	Блокирование мяча.	1	23.10	
24	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1	03.11	
25	Сочетание перемещений и приемов.	1	06.11	
26	Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (3 серии по 5-10 раз).	1	10.11	

<b>Гимнастика (22 часа)</b>				
27	Техника безопасности на гимнастике. Кувырки вперед и назад.	1	11.11	
28	Стойка на лопатках.	1	13.11	
29	Мост из положения лежа.	1	17.11	
30	Кувырок назад в полушпагат.	1	18.11	
31	Акробатические упражнения из 3-5 элементов.	1	20.11	
32, 33	Висы и упоры (простые и смешанные).	2	24.11 25.11	
34, 35	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	2	27.11 01.12	
36, 37	Комбинация в равновесии на гимнастической скамейке.	2	02.12 04.12	
38	Кувырки вперед, назад в полушпагат.	1	08.12	
39, 40	Опорные прыжки через «козла» гимнастического ноги врозь.	2	09.12 11.12	
41	Полоса препятствий с перелезанием, кувырками, прыжками.	1	15.12	
42	Акробатическое упражнение из 5 элементов (кувырки, стойки, мост)	1	16.12	
43, 44	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	2	18.12 22.12	
45, 46	Простые и смешанные висы и упоры.	2	23.12 25.12	
47, 48	Акробатическое упражнение: кувырок вперед – стойка на лопатках – кувырок назад в полушпагат – кувырок вперед – пережат на спину – мост из положения лежа – пережат на живот – упор лежа – присев – прыжок вверх.	2	12.01 13.01	
<b>Лыжная подготовка (25 часов)</b>				
49	Техника безопасности и температурный режим при занятиях на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	15.01	
50, 51	Основы техники спусков на лыжах, обучение правильному падению	2	19.01 20.01	
52, 53, 54	Одновременно бесшажный ход	3	22.01 26.01 27.01	

55, 56, 57	Переход от переменного двухшажного хода к одновременным ходам	3	29.01 02.02 03.02	
58	Прохождение контрольных отрезков 100 м (4-5 раз за урок)	1	05.02	
59	Передвижение на лыжах 3 км (м), 2 км (д) без учета времени	1	09.02	
60, 61	Обучение эстафетному бегу на лыжах	2	10.02 12.02	
62	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	16.02	
63, 64	Поворот упором двумя лыжами "плугом"	2	17.02 19.02	
65	Повторное прохождение коротких отрезков 300-400 м (м), 200-300 м (д) 2-3 раза с интервалом 4-5 минут	1	24.02	
66	Веселые старты	1	26.02	
67	Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3 км (м), 2 км (д) на время	1	02.03	
68, 69	Подъем скользящим шагом	2	03.03 05.03	
70, 71	Освоение техники полуконьковым ходом	2	09.03 10.03	
72, 73	Освоение техники конькового хода	2	12.03 16.03	
<b>Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)</b>				
74	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	1	17.03	
75	Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста	1	19.03	
76	Ведение мяча правой, левой рукой попеременно	1	23.03	
77	Остановка мяча прыжком, двумя шагами	1	24.03	
78	Штрафной бросок	1	26.03	
79	Бросок мяча в корзину одной рукой. Броски мяча со среднего расстояния	1	06.04	
80	Перехват мяча	1	07.04	
81	Ведение мяча с изменениями направления. Вырывание мяча	1	09.04	

82	Действия двух нападающих против одного защитника	1	13.04	
83	Ловля высоколетающих мячей	1	14.04	
84	Ловля мячей в движении - остановка бросок мяча в корзину в прыжке	1	16.04	
85	Учебная игра в баскетбол	1	20.04	
<b>Спортивные игры. Волейбол (6 часов)</b>				
86	Основные способы перемещения волейболиста	1	21.04	
87	Верхняя прямая подача	1	23.04	
88	Нижняя прямая подача	1	27.04	
89	Приемы мяча сверху и снизу	1	28.04	
90	Нападающий удар	1	30.04	
91	Учебная игра в волейбол	1	04.05	
<b>Лёгкая атлетика (11 часов)</b>				
92	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег 800 м	1	05.05	
93	Бег 30 м (2-3 повторения). Челночный бег 3x10	1	07.05	
94	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м (4-5 повторений)	1	11.05	
95	Наклон вперед из положения сидя. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1	12.05	
96	Прыжки в длину с места.	1	14.05	
97	Бег 1000 м с фиксирование результата	1	18.05	
98	Подтягивание на высокой перекладине	1	19.05	
99	Метание малого мяча (150 гр) на дальность с 5-6 шагов разбега	1	21.05	
100	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 м	1	25.05	
101	Обучение технике эстафетного бега.	1	26.05	
102	Прыжки в длину способом "согнув ноги".	1	28.05	





