

Государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Варнавинская школа – интернат»

«Рекомендована к  
использованию»  
Руководитель ШМК  
учитель коррекционной  
педагогике  
*Антон* /Антонова О.В./  
Дата 28.08.2022 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
*Антон* /Антонова О.В./  
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГКОУ  
«Варнавинская ШИ»  
Приказ № 51 от 01.09.2022 г.  
Сазонова Г.П.



**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 9 класса  
на 2022-2023 уч.год**

Учитель: Матвеев С.С.

Варнавино  
2022г.-2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с

Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Варнавинская ШИ» на учебный год;

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2.Учебный план АООП (вариант 1) на учебный год.

3.СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

В качестве основы для настоящей рабочей программы использована программа под редакцией В.В. Воронковой «Физическая культура» из сборника программ специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида для 5-9 классов, М., «Владос», 2013г. Выбор обусловлен тем, что данная программа допущена Министерством образования и науки Российской Федерации и успешно используется при обучении физической культуре в специальных (коррекционных) школах VIII вида.

Физическое воспитание направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач и осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением. Программа предполагает реализацию дифференцированного и деятельностного подхода к обучению и воспитанию ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Физическая культура занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с интеллектуальными нарушениями к самостоятельной жизни и производственному труду; способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

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

Двигательная недостаточность 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.

Программа адресована обучающимся 9 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Срок реализации рабочей программы по физической культуре – 1 год.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с Учебным планом рабочая программа в 9 классе рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю) :

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

Личностными результатами освоения учащимися коррекционной школы содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Предметные результаты.**

**Минимальный уровень:** представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание

основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:** практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **Содержание учебного предмета**

Основы знаний

Гимнастика

Теоретические сведения

Строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике.

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и колонне, изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы. Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным

выпрямлением, и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижения вперед, назад.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение команд «Смирно!» «Вольно!» с палкой. Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног.. Стойка поперек на (рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах.

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.

Акробатические упражнения с элементами связки

Мальчики: кувырок вперед из положения сидя на пятках; стойка на голове с опорой на руки.

Девочки: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

Лазание и перелезание

Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

Равновесие

Упражнения на бревне высотой до 100 см.

Опорный прыжок

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений.

Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног.

Совершенствование поочередной координации в ходьбе.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба.

Бег

Кроссовый бег 800-1000 м. Бег на скорость 60-100 м. Медленный бег 10-12 мин.

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега способом

«перешагивание». Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

Метание

Метание различных предметов в цель и на дальность с различных исходных положений. Ходьба

Прохождение отрезков 100-200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Бег

Совершенствование техники бега на скорость. Бег на средние дистанции (800 м).

Отработка навыков медленного бега. Бег на длинные дистанции до 2 км. .

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).

Прыжки

Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, всех фаз прыжка.

Метание

Отработка навыков метания различных предметов в цель и на дальность.

«Подвижные и спортивные игры» (12 часов)

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу сетки, отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шага. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов.

Баскетбол

Понятие о тактике игры. Практическое судейство.

Повороты в движении с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча одной и двумя руками при передвижении в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Лыжная подготовка (20 часов)

Теоретические сведения

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, скоростной спуск, прыжки на лыжах).

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

Практическая часть

Совершенствование техники изученных ходов (одновременный и попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный; одновременный бесшажный).

Переход с одновременного одношажного на попеременный двухшажный. Техника скольжения при использовании классического хода. Работа рук при переходе с одного хода на другой. Техника толчка. Техника подъемов, спусков, торможение.

Поворот на месте махом назад. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.

Прохождение на скорость отрезка до 100 м. Упражнения на скорость 3x200.

Прохождение дистанции 3-4 км по пересеченной местности. Прохождение дистанции 2 км, 3км. на время.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

(3 часа в неделю, всего 102 часов)

№ п/п	Дата		Тема	Д/з
	По плану	фактически		
<b>Легкая атлетика 12ч. 1 четверть(24ч.)</b>				
1.			<b>Урок 1.</b> Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	
2.			<b>Урок 2.</b> Стартовый разгон. Бег по дистанции.	
3.			<b>Урок 3.</b> Низкий старт. Бег 30м с низкого старта.	
4.			<b>Урок 4.</b> Эстафетный бег.	
5.			<b>Урок 5.</b> Бег 60 м на результат.	
6.			<b>Урок 6.</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (отталкивание). Метание малого мяча на дальность с места.	
7.			<b>Урок 7.</b> Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.	
8.			<b>Урок 8.</b> Прыжок в длину на результат.	
9.			<b>Урок 9.</b> Метание мяча с места и с разбега на дальность.	
10.			<b>Урок 10.</b> Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.).	
11.			<b>Урок 11.</b> Бег 1000 м на результат.	
12.			<b>Урок 12.</b> Зачетный урок.	
<b>Баскетбол 7ч.</b>				
13.			<b>Урок 13.</b> Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	
14.			<b>Урок 14.</b> Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.	
15.			<b>Урок 15.</b> Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	
16.			<b>Урок 16.</b> Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	
17.			<b>Урок 17.</b> Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.	
18.			<b>Урок 18.</b> Позиционное нападение и	

			личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	
19.			<b>Урок 19.</b> Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	
<b>Волейбол 5ч.</b>				
20.			<b>Урок 20.</b> Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	
21.			<b>Урок 21.</b> Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
22.			<b>Урок 22.</b> Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
23.			<b>Урок 23.</b> Техника передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	
24.			<b>Урок 24.</b> Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
<b>Гимнастика 10ч. 2 четверть( 21ч.)</b>				
25.			<b>Урок 25.</b> Висы. Строевые упражнения.	
26.			<b>Урок 26.</b> Развитие силовых способностей.	
27.			<b>Урок 27.</b> Подтягивания в висе на результат.	
28.			<b>Урок 28.</b> Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.).	
29.			<b>Урок 29.</b> Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	
30.			<b>Урок 30.</b> Оценка техники опорного прыжка.	
31.			<b>Урок 31.</b> Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.).	
32.			<b>Урок 32.</b> Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)	
33.			<b>Урок 33.</b> Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)	
34.			<b>Урок 34.</b> Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)	
<b>Баскетбол 7ч.</b>				
35.			<b>Урок 35.</b> Сочетание приемов	



			передвижений и остановок. Учебная игра.	
36.			<b>Урок 36.</b> Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	
37.			<b>Урок 37.</b> Сочетание передач, ведения и бросков. Учебная игра.	
38.			<b>Урок 38.</b> Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	
39.			<b>Урок 39.</b> Штрафной бросок. Учебная игра.	
40.			<b>Урок 40.</b> Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4.	
41.			<b>Урок 41.</b> Контрольная работа на тему : Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	
<b><i>Волейбол 7ч.</i></b>				
42.			<b>Урок 42.</b> Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	
43.			<b>Урок 43.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	
44.			<b>Урок 44.</b> Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
45.			<b>Урок 45.</b> Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	
46.			<b>Урок 46.</b> Игра в нападении через третью зону.	
47.			<b>Урок 47.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	
<b>3 четверть(30ч.)</b>				
48.			<b>Урок 48.</b> Двусторонняя игра.	
<b><i>Лыжная подготовка 18ч.</i></b>				
49.			<b>Урок 49.</b> Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке.	
50.			<b>Урок 50.</b> Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.	
51.			<b>Урок 51.</b> Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.	
52.			<b>Урок 52.</b> Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	
53.			<b>Урок 53.</b> Обучение переходам с одного хода на другой ход.	

54.			<b>Урок 54.</b> Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	
55.			<b>Урок 55.</b> Оценить технику попеременного двухшажного хода.	
56.			<b>Урок 56.</b> Попеременный четырехшажный ход.	
57.			<b>Урок 57.</b> Оценить умение выполнять переход с одного хода на другой.	
58.			<b>Урок 58.</b> Техника преодоления контруглов.	
59.			<b>Урок 59.</b> Эстафета	
60.			<b>Урок 60.</b> Попеременный четырехшажный ход.	
61.			<b>Урок 61.</b> Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	
62.			<b>Урок 62.</b> Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами	
63.			<b>Урок 63.</b> Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	
64.			<b>Урок 64.</b> Техника попеременного четырехшажного хода.	
65.			<b>Урок 65.</b> Техника торможения и повороты на склоне изученными способами.	
66.			<b>Урок 66.</b> Прохождение дистанции до 5 км.	
<b><i>Баскетбол 6ч.</i></b>				
67.			<b>Урок 67.</b> Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.	
68.			<b>Урок 68.</b> Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Учебная игра.	
69.			<b>Урок 69.</b> Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	
70.			<b>Урок 70.</b> Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	
71			<b>Урок 71.</b> Взаимодействие игроков в нападении. Правила баскетбола.	
72			<b>Урок 72.</b> Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	
<b><i>Волейбол 9ч.</i></b>				
73			<b>Урок 73.</b> Нижняя прямая подача, прием	

			мяча. Учебная игра.	
74			<b>Урок 74.</b> Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
75			<b>Урок 75.</b> Двусторонняя игра.	
			<b>4 четверть (24ч.)</b>	
76			<b>Урок 76.</b> Контрольная работа на тему: «Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой».	
77			<b>Урок 77.</b> Стойки и передвижения игрока.	
78			<b>Урок 78.</b> Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
79			<b>Урок 79.</b> Оценка техники нижней прямой подачи.	
80			<b>Урок 80.</b> Игра в нападении через третью зону.	
81			<b>Урок 81.</b> Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	
<b>Баскетбол 7ч.</b>				
82			<b>Урок 82.</b> Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	
83			<b>Урок 83.</b> Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.	
84			<b>Урок 84.</b> Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	
85			<b>Урок 85.</b> Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	
86			<b>Урок 86.</b> Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	
87			<b>Урок 87.</b> Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	
88			<b>Урок 88.</b> Двусторонняя игра в баскетбол.	
<b>Волейбол 5ч.</b>				
89			<b>Урок 89.</b> Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра.	
90			<b>Урок 90.</b> Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	
91			<b>Урок 91.</b> Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
92			<b>Урок 92.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	

93			<b>Урок 93.</b> Игра в нападении через 4 зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	
<i><b>Легкая атлетика 9ч.</b></i>				
94			<b>Урок 94.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов(отталкивание).	
95			<b>Урок 95.</b> Метание мяча на дальность с разбега.	
96			<b>Урок 96.</b> Прыжок в высоту (переход планки). Метание мяча на дальность с разбега.	
97			<b>Урок 97.</b> Прыжок в высоту (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.	
98			<b>Урок 98.</b> Метания мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега.	
99			<b>Урок 99.</b> Прыжок в высоту с разбега на результат. Бег на средние дистанции – 1000м.	
100			<b>Урок 100.</b> Бег на дистанцию 2000м на результат. Бег 30 м с низкого старта.	
101			<b>Урок 101.</b> Бег 60 м на результат.	
102			<b>Урок 102.</b> Эстафетный бег.	

### Список литературы.

Учебно-методический комплекс:

1.В.И.Лях. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2017.