

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Е.Н. Сундуева  
Протокол № 1  
от «24» 08. 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по  
УВР  
Е.В. Князькова  
«25» 08. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор школы  
Г.Ф. Акимкина  
Приказ № 142-ОД  
от «28» 08. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
на 2023-2024 учебный год  
для 9 «А», 9 «Б», 9 «В» классов  
государственного общеобразовательного казенного  
учреждения Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Составлена  
учителем физической культуры  
Зверевой Анной Дмитриевной

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программы ГОКУ СКШ г.Усть-Илимска на основе программы под редакцией Воронковой В.В.: Москва «Владос», 2014г.

### Цель:

- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

### Задачи:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- развитие и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- воспитание устойчивых морально волевых качеств;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Программа рассчитана на 101 час в год, 3 часа в неделю практических занятий, в 1 полугодии- 45 часов, во 2 полугодии- 56 часов.

Легкая атлетика по программе - 44 ч.

Гимнастика по программе - 21ч.

Подвижные игры по программе – 26ч.

Льжи по программе -10ч.

Всего часов по программе – 101 час.

Проведена коррекция плана. В связи с отсутствием в школе бассейна, уроки по плаванию внесены в другие разделы. В связи с тем, что преподавание уроков физкультуры приходится проводить в спортивной комнате (малый зал), где отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделу «подвижные и спортивные игры», в связи с этим время распределено на другие виды упражнений.

### Используемый учебно-методический комплект:

В своей работе использую дополнительную литературу: Дмитриев А.А. физическая культура в специальном образовании : Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия»,2002.

Коррекционная школа . Программно- методический комплекс . Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры. Москва « Издательство НЦ ЭНАС» 2006.

Учебное издание -Черник Е.С. физическая культура во вспомогательной школе.

### Особенности класса.

Характеристика учащихся по возможностям обучения:

Учащиеся делятся на II группы по подготовленности усвоения материала:

Первую группу составляют дети, которые правильно выполняют задания, наиболее активны и самостоятельны в усвоении программного материала

Для второй групп характерен более замедленный темп усвоения учебного материала. Дети, входящие в эту группу, успешнее реализуют знания в конкретно заданных условиях, так как самостоятельный анализ и планирование своей деятельности у них затруднены, хотя с основными требованиями программы они справляются.

### **Контроль.**

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания) по видам упражнений: бег 30-60м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

Оценка определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями и результатом - **индивидуально**. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке (на свежем воздухе) при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

### **Содержание образовательной программы**

Программа по физкультуре для 9 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика; акробатика; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры; лыжная подготовка; плавание.

Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется 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.

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

На занятиях учащиеся овладевают доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корректирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темп, ритме. Необходимо 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.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда - правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В программу так же включены упражнения с предметами гимнастические палки; малые и большие обручи и скакалки.

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, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения. Раздел «Игры». 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. Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся.

№	Раздел.	Тема.	Количество часов.
1.	<b>Легкая атлетика</b>	Теоретические сведения.	<b>1</b>
		Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание Комбинированные упражнения	<b>43</b>
2.	<b>Гимнастика, акробатика</b>	Теоретические сведения.	1
	<b>Упражнения с предметами.</b>	Практический материал. Построения и перестроения. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения укрепляющие осанку. Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. С гимнастическими палками. С набивными мячами. С гантелями. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска груза и передача предметов. Лазанье. Равновесие. Элементы акробатики. Опорный прыжок.	<b>20</b>
3.	<b>Лыжная подготовка.</b>	Теоретические сведения.	<b>1</b>
		Практический материал.	<b>9</b>
4.	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>Баскетбол.</b> Теоретические сведения. Практический материал. <b>Волейбол.</b> Теоретические сведения. Практический материал.	<b>26</b>
			<b>Итого: 101ч</b>

#### **Критерии и нормы оценки обучающихся.**

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оценивается по 5 бальной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

**Предварительный учёт** осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физической подготовленности и здоровья.

**Текущий учёт** – это учёт показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнение программы, а так же учёт данных врачебного контроля и выполнение учебных нормативов.

**Итоговая оценка**- за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Учитель имеет право как повышать, так и понижать нормативы, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, учитывать его отношение к предмету, соблюдение норм ЗОЖ

### Основные требования к знаниям, умениям, навыкам учащихся

#### *Учащиеся должны уметь:*

Выполнять все виды лазанья, опорный прыжок, равновесия, составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке, пройти в быстром темпе 5 минут, пробежать в медленном темпе 12-15 минут, бегать на короткие дистанции 100 м и 200м, на среднюю дистанцию 800 м, выполнять прыжки в длину, высоту, метать и толкать набивной мяч, выполнять все виды подачи, выполнять прямой нападающий удар, блокировать, выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой.

#### *Учащиеся должны знать:*

Что такое фигурный строй, как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике, как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями, влияние занятий волейболом на трудовую подготовку, что значит «тактика игры», роль судьи.

### 1 четверть.

№	Название темы	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов	9 «А»	9 «Б»	9 «В»
1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках л/а.	Знакомятся с правилами безопасности на уроках л/а.	1	01.09.2023	01.09.2023	01.09.2023
2	Упражнения в ходьбе на скорость с переходом в бег и обратно.	Осваивают технику беговых упражнений.	1	06.09	04.09	04.09
3	ОРУ. Бег на скорость на дистанции 60-100 м. с высокого старта.	Выполняют бег на скорость на дистанции 60-100 м с высокого старта.	2	07.09, 08.09	05.09, 08.09	07.09, 08.09
4	Обучение фиксированной ходьбе.	Осваивают технику фиксированной ходьбы.	1	13.09	11.09	11.09
5	Эстафетный бег с этапами до 100м.	Осваивают технику эстафетного бега.	2	14.09, 15.09	12.09, 15.09	14.09, 15.09
6	Закрепление повторного бега на дистанции -60-100м.	Закрепляют технику повторного бега.	1	20.09	18.09	18.09
7	Совершенствование эстафетного бега(4 по 200).	Совершенствуют технику эстафетного бега.	2	21.09, 22.09	19.09, 22.09	21.09, 22.09
8	Обучение специальным упражнениям в высоту и в длину.	Осваивают технику специальных упражнений в высоту и в длину.	1	27.09	25.09	25.09

9	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».	Осваивают технику прыжка в длину способом «согнув ноги».	2	28.09, 29.09	26.09, 29.09	28.09, 29.09
10	Совершенствование всех фаз прыжка.	Совершенствуют технику прыжка в длину.	1	04.10	02.10	02.10
11	Совершенствование прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	Совершенствуют технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	05.10, 06.10	03.10, 06.10	05.10, 06.10
12	Совершенствование всех фаз прыжка.	Совершенствуют технику прыжка в высоту.	2	11.10, 12.10	09.10, 10.10	09.10, 12.10
13	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» .	Осваивают технику прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	2	13.10, 18.10	13.10, 16.10	13.10, 16.10
14	Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе	Закрепляют технику прыжков со скакалкой.	2	19.10, 20.10	17.10, 20.10	19.10, 20.10
15	Совершенствование метания утяжеленного мяча 100-150гр. С различных исходных положений(стоя).	Совершенствуют технику метания утяжеленного мяча.	1	25.10	23.10	23.10
16	Метание утяжеленного мяча 100-150гр.в цель и на дальность с разбега.	Выполняют метание утяжеленного мяча в цель и на дальность.	2	26.10, 27.10	24.10, 27.10	26.10, 27.10

## 2 четверть

№	Название темы	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов	9 «А»	9 «Б»	9 «В»
1	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Упражнения на дыхание.	Знакомятся с правилами безопасности при выполнении физических упражнений. Выполняют упражнения на дыхание.	1	08.11	07.11	09.11
2	Упражнения для развития мышц туловища.	Осваивают упражнения для развития мышц туловища.	2	10.11, 15.11	10.11, 13.11	10.11, 13.11
3	ОРУ с гимнастическими палками.	Осваивают упражнения с гимнастическими палками.	2	16.11, 17.11	14.11, 17.11	16.11, 17.11
4.	ОРУ с набивными мячами.	Осваивают упражнения с набивными мячами.	1	22.11	20.11	20.11
5.	ОРУ на равновесие.	Осваивают упражнения на равновесие.	2	23.11, 24.11	21.11, 24.11	23.11, 24.11
6.	ОРУ.	Выполняют вис на время.	1	29.11	27.11	27.11

	Вис на время с различными положениями ног(в стороны, согнуты).					
7.	Упражнения на развитие координации движений.	Осваивают упражнения на развитие координации движений.	1	30.11	28.11	30.11
8.	Упражнения на развитие координации движений.	Осваивают упражнения на развитие координации движений.	2	01.12	01.12	01.12
9.	ОРУ для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	Осваивают упражнения для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1	06.12	04.12	04.12
10.	ОРУ. Дифференциация силовых движений. Опорный прыжок.	Осваивают дифференцированные силовые упражнения. Выполняют опорный прыжок.	2	07.12, 08.12	05.12, 08.12	07.12, 08.12
11.	ОРУ. Опорный прыжок.	Выполняют опорный прыжок.	1	13.12	11.12	11.12
12.	Обучение акробатическим упражнениям ( Мальчики : кувырок вперед, для девочек-«мост»).	Осваивают акробатические упражнения.	2	14.12, 15.12	12.12, 15.12	14.12, 15.12
13.	Кувырок вперед из положения сидя (мальчики). « Мост» поворот вправо-налево в упор на правое (левое) колено(девочки).	Закрепляют технику акробатических упражнений.	1	20.12	18.12	18.12
14.	Кувырок вперед из положения сидя (мальчики). « Мост» поворот вправо-налево в упор на правое (левое) колено(девочки).	Закрепляют технику акробатических упражнений.	2	21.12, 22.12	19.12, 22.12	21.12, 22.12
15	Упражнения на восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой.	Осваивают упражнения на восстановление дыхания.	1	28.12	26.12	28.12
16	Упражнения на восстановление дыхания при выполнении упражнений с	Осваивают упражнения на восстановление дыхания.	1	29.12	29.12	29.12

	интенсивной нагрузкой.					
--	------------------------	--	--	--	--	--

### 3 четверть

№	Название темы	Основные виды деятельности обучающихся.	Кол-во часов	9 «А»	9 «Б»	9 «В»
1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта.	Знакомятся с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, с основными видами лыжного спорта.	1	10.01.2024	09.01.2024	11.01.2024
2	Одновременный одношажный ход.	Осваивают технику одновременного одношажного хода.	1	12.01	12.01	12.01
3	Одновременный бесшажный ход.	Осваивают технику одновременного бесшажного хода.	1	17.01	15.01	15.01
4	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	Совершенствуют технику одновременного одношажного и бесшажного ходов.	1	18.01	16.01	18.01
5	Поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке.	Осваивают технику поворота на месте, спуска в средней и высокой стойке.	1	19.01	19.01	19.01
6	Прохождение на скорость до 100м 4-5 раз за урок.	Выполняют прохождение на скорость до 100 м.	1	24.01	22.01	22.01
7	Подъем «лесенкой», «полуелочкой»	Осваивают технику подъема «елочкой», «полулесенкой».	1	25.01	23.01	25.01
8	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	Выполняют эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	1	26.01	26.01	26.01
9	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	Выполняют эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	1	31.01	29.01	29.01
10	Прохождение дистанции 2 км.	Выполняют прохождение дистанции 2 км.	1	01.02	30.01	01.02
11	<b>Волейбол:</b> влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	Знакомятся с влиянием занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	2	02.02, 07.02	02.02, 05.02	02.02, 05.02
12	Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	Осваивают прием мяча снизу, отбивание мяча снизу.	2	08.02, 09.02	06.02, 09.02	08.02, 09.02
13	Верхняя прямая подача. Блокирование мяча.	Осваивают технику верхней прямой подачи, блокирования мяча.	2	14.02, 15.02	12.02, 13.02	12.02, 15.02
14	Прямой нападающий удар через сетку с	Осваивают технику прямого нападающего удара через сетку	2	16.02, 21.02	16.02, 19.02	16.02, 19.02



	шагом.	с шагом.				
15	Учебная игра.	Выполняют учебную игру в волейбол.	2	22.02, 28.02	20.02, 26.02	22.02, 26.02
16	<b>Баскетбол:</b> понятие о тактике игры; практическое судейство.	Знакомятся с тактикой игры, судейством в баскетболе.	2	29.02, 01.03	27.02, 01.03	29.02, 01.03
17	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах.	Осваивают технику ловли и передачи мяча.	2	06.03, 07.03	04.03, 05.03	04.03, 07.03
18	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	Осваивают технику ведения мяча.	2	13.03, 14.03	11.03, 12.03	11.03, 14.03
19	Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	Осваивают технику бросков мяча в корзину. Выполняют учебную игру.	1	15.03	15.03	15.03
20	Учебная игра.	Выполняют учебную игру в баскетбол.	1	20.03	18.03	18.03
21	Учебная игра.	Выполняют учебную игру в баскетбол.	2	21.03, 22.03	19.03, 22.03	21.03, 22.03

#### 4 четверть

№	Название темы	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов	9 «А»	9 «Б»	9 «В»
1	ОРУ. Бег на скорость на дистанции 60-100 м. с высокого старта.	Выполняют бег на скорость на дистанции 60-100 м.	1	03.04	01.04	01.04
2	Фиксированная ходьба.	Закрепляют технику фиксированной ходьбы.	2	04.04, 05.04	02.04, 05.04	02.04, 05.04
3	Эстафетный бег с этапами до 100м.	Закрепляют технику эстафетного бега.	1	10.04	08.04	08.04
4	Закрепление повторного бега на дистанции 60-100м.	Закрепляют технику повторного бега.	2	11.04, 12.04	09.04, 12.04	11.04, 12.04
5	Совершенствование эстафетного бега(4 по 200).	Совершенствуют технику эстафетного бега.	1	24.04	22.04	22.04
6	Специальные упражнения в высоту и в длину.	Закрепляют технику специальных упражнений в высоту и в длину.	1	25.04	23.04	25.04
7	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».	Закрепляют технику прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	26.04	26.04	26.04
8	Совершенствование всех фаз прыжка.	Совершенствуют технику прыжка в длину.	1	02.05	29.04	02.05

9	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание» .	Закрепляют технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	03.05, 08.05	03.05, 06.05	03.05, 06.05
10	Совершенствование всех фаз прыжка.	Совершенствуют технику прыжка в высоту.	1	10.05	10.05	10.05
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».	Закрепляют технику прыжка в высоту способом «перекидной».	1	15.05	13.05	13.05
12	Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением.	Закрепляют технику прыжков со скакалкой.	2	16.05, 17.05	14.05, 17.05	16.05, 17.05
13	Метание утяжеленного мяча 100-150гр. С различных исходных положений (стоя).	Закрепляют технику метания утяжеленного мяча.	1	22.05	20.05	20.05
14	Эстафетный бег	Закрепляют технику эстафетного бега.	1	23.05	21.05	23.05
15	Совершенствование броска набивного мяча весом до 3 кг.	Совершенствуют технику броска набивного мяча.	1	24.05	24.05	24.05
16	Учет броска набивного мяча весом до 3 кг.	Выполняют бросок набивного мяча весом до 3 кг.	1	29.05	27.05	28.05

"Информационно-методическое обеспечение"

Программ специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида, авторы В. Н. Сивоглазов, Т. В. Шевырева, Л. В. Кмытук, В. В. Воронкова, сборник 1: Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида, 5 – 9 кл.: В 2 сб. / Под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2014 г.