

государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области  
«Рязанцевская школа-интернат»

**Принята**

Решением Педагогического совета  
ГООУ ЯО «Рязанцевская школа-интернат»  
Протокол № 1 от 31.08.2020

**Утверждаю**

Директор ГООУ ЯО «Рязанцевская школа-  
интернат» Фомина И.И.  
Пр.№ 38/2 от 31.08.2020

**Рабочая программа по учебному предмету «Физкультура»  
для 9 класса на 2020-2021 учебный год**

Составитель: учитель Никитин М.А.

п. Рязанцево, 2020

## 9 КЛАСС

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа составлена на основе** государственной программы под редакцией Воронковой В.В. , (автор –В. Н.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой ) 2015 г., Москва, Владос

**Количество часов по учебному плану** - 2 часа в неделю

**Количество часов в год по программе** - 68

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми с нарушением интеллекта.

Рабочая программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

**Целью** физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей. Знания и навыки в области физической культуры , мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- 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 учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», и является продолжением программы 1 — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

### Учебно-тематический план

<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
Гимнастика и акробатика	16
Лёгкая атлетика	18
Лыжная подготовка	18
Волейбол	8
Баскетбол	8
<b>Итого:</b>	<b>68 часов</b>

## Содержание рабочей программы и требования к уровню подготовки обучающихся

### Гимнастика и акробатика(16 часов)

Строевые упражнения: выполнение строевых команд (чёткость 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).

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку: из положения лёжа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперёд. Стойка поперёк (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперёд, в сторону, назад.
- дыхательные упражнения: восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересечённой местности, беге на средние дистанции).
- упражнения в расслаблении мышц: приёмы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.
- основные положения движения головы, конечностей, туловища: переходы из упора лёжа и снова в упор присев одновременным выпрямлением сгибание ног. Полуприседы с различным положением рук ( на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперёд, назад

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками: выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с палкой.
- с набивными мячами (вес 2-3 кг): броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с мячом между ног сидя на полу.

- упражнения на гимнастической скамейке: ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

Упражнения на гимнастической стенке: пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь ногами на вторую- третью рейку от пола.

Акробатические упражнения (выполняются только после консультации врача): для мальчиков: кувырок вперёд из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.

Лазание и перелезания: соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

Равновесие: упражнения на гимнастической скамейке (простейшие комбинации).

Опорный прыжок: совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козёл), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, соскок с поворотом на 90 градусов.

**Учащиеся должны знать:**

-что такое строй;

-как выполнять перестроения;

-как проводятся соревнования по гимнастике.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;

-составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

## Лёгкая атлетика (18 час)

Ходьба: на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 км. фиксированная ходьба.

Бег: на скорость 100 м. на 60 метров -4 раза за урок; на 100 м -3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. медленный бег до 10-12 мин.; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). бег на средние дистанции (800 м) кросс: мальчики-1000 м.; девочки -800 м.

Прыжки: специальные упражнения в высоту и длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

Метание: различных предметов: малого утяжелённого мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики – 4 кг).

### **Учащиеся должны знать:**

- как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- требования к спортивной обуви, одежде.

### **Учащиеся должны уметь:**

- пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересечённой местности;
- пробежать в медленном темпе 12-15 минут;
- бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м;
- преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м;
- прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место;
- прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»;

- метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место;
- толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

### **Лыжная подготовка (18 часов)**

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, 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 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересечённой местности; прохождение дистанции 2 км на время.

#### **Учащиеся должны знать:**

- виды лыжного спорта;
- технику лыжных ходов.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять поворот на параллельных лыжах;
- пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши);
- преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

### **Волейбол (8 часов)**

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Приём мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов (серия 3-6 по 5-10раз).

#### **Учащиеся должны знать:**

- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.



### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять все виды подач, прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары.

### **Баскетбол (18 часов)**

Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

### **Учащиеся должны знать:**

- что значит «тактика игры», роль судьи.

### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;
- ведение мяча с обводкой.

### **Подвижные игры и игровые упражнения:**

- с бегом на скорость : «Лучший бегун», «Преодолей препятствие», «Сумей догнать»; эстафеты с бегом.
- с прыжками в высоту и длину: «Кто дальше и точнее», «Запрещённое движение».
- с метанием мяча на дальность и в цель: «Стрелки», «Точно в ориентир», «Дотянись».
- с элементами волейбола: «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам»; игра с элементами волейбола.
- с элементами баскетбола: «Очков набрал больше всех», «Самый точный».

## Тематическое планирование уроков физкультуры в 9 классе.

№	дата	Наименование темы.
1		Общие сведения о разделе гимнастика. Техника безопасности.
2		Специальная разминка легкоатлета. Спортивная ходьба.
3		Прыжково беговые упражнения. Бег 60 метров на время.
4		Бег в равномерном темпе 10 минут. Эстафетные игры.
5		Ходьба с выполнением задания учителя. Бег 100 метров на время.
6		Беговые упражнения. Челночный бег 4 по 10 метров.
7		Бег 1000 метров на время. Эстафетные игры с этапом 50 метров.
8		Прыжки в длину с места. Многоскоки 8 прыжков.
9		Прыжки в длину с разбега. Эстафетные игры с этапом 30 метров.
10		Прыжки в высоту способом перешагивание. Эстафета 4 по 100 метров.
11		Метание малого мяча на технику. Четыре бросковых шага.
12		Метание малого мяча на дальность с полного разбега.
13		Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетные игры.
14		Вход в вираж. Техника прохождения виража.
15		Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Нарушения расстановки.
16		Верхняя волейбольная передача в парах через сетку. Учебная игра.
17		Нижняя волейбольная передача через сетку в парах. Учебная игра.
18		Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи.
19		Общие сведения о разделе гимнастика. Техника безопасности.
20		Построения и перестроения в колоннах, шеренгах, на месте, в движении.
21		Комплекс упражнений без предметов. Плотная группировка.
22		Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Кувырки вперёд и назад в плотной группировке.
23		Комплекс упражнений в парах. Стойка на голове и руках.
24		Комплекс упражнений со скакалками. Прыжки через скакалку 1 минута на результат.
25		Комплекс упражнений с большими обручами. Гимнастический мост с помощью и без.
26		Перестроение в колонне в движении. Прыжки через скакалку 3 минуты.
27		Лазанье по канату способом в три приёма. Упражнения на осанку.
28		Упражнения на высокой перекладине. Подтягивания.
29		Акробатика на гимнастических матах. Прыжки через скакалку 3 минуты.
30		Упражнения для развития пространственной ориентировки. Лазанье по канату без помощи ног.
31		Опорный прыжок через козла способом ноги врозь.
32		Опорный прыжок через коня способом ноги врозь прогнувшись.
33		Упражнения на перекладине для развития относительной силы.
34		Эстафетные игры с использованием элементов акробатики.
35		Общие сведения о разделе лыжная подготовка. Выбор инвентаря.
36		Построение в шеренгу с лыжами. Прохождение дистанции 3 км в лёгком темпе.
37		Совершенствование попеременного двухшажного хода.
38		Совершенствование одновременного бесшажного хода.
39		Совершенствование одновременного одношажного хода. Стартовый вариант.
40		Совершенствование одновременного одношажного хода. Основной вариант.
41		Попеременный четырёх шажный ход. Его применение на практике.
42		Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км на время.
43		Эстафетные игры на лыжах с этапом 200 метров.
44		Горнолыжная техника. Прохождение поворотов на спуске на параллельных лыжах.
45		Торможение плугом и полуплугом. Прохождение дистанции 3 км на время.
46		Коньковый ход. Одношажный и двухшажный варианты.
47		Прохождение дистанции 1 км без палок. Скользящий шаг.
48		Переход с одноврнменных ходов на попеременные и наоборот.
49		Правила соревнований по лыжным гонкам. Эстафетные игры.
50		Совершенствование попеременного двухшажного хода с палками и без.

51	Прохождение дистанции 3 км мальчики, 2 км девочки на время.
52	Эстафетные игры на лыжах с этапом 200 метров.
53	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке.
54	Верхняя волейбольная передача в парах через сетку.
55	Нижняя волейбольная передача в парах через сетку.
56	Верхняя прямая волейбольная подача на точность. Двусторонняя учебная игра в волейбол.
57	Нижняя прямая волейбольная подача через сетку.
58	Атакующий удар. Приём мяча после подачи и после атакующего удара.
59	Правила игры в баскетбол. Основные нарушения правил.
60	Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча по кольцу.
61	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, двумя руками от груди.
62	Ведение мяча с изменением направления движения. Двусторонняя учебная игра.
63	Броски мяча по кольцу с короткой, средней, и дальней дистанций.
64	Двусторонняя учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.
65	Специальная разминка легкоатлета. Бег 60 метров на время.
66	Бег 100 метров на время. Прыжки в длину с места.
67	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Бег 1000 метров на время.
68	Метание малого мяча на результат с полного разбега. Метание мяча в вертикальную цель с 6 метров 5 попыток.