Государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области

«Ярославская школа № 38»

Рассмотрено на ПМПк Утверждено приказом

\_№26 от 15.10.2020г. №\_01-10/466\_от\_\_15.10.2020г.\_

директор школы

№38\_\_\_\_\_\_\_Е.Г.Кислова

Рабочая программа по

физической культуре для обучающихся 9 класса

Шутов Пётр Робертович \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО учителя) (подпись)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись руководителя МПТГ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись зам. директора по УВР)

г. Ярославль

\_\_\_\_\_\_\_2020-2021\_\_\_учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой, Москва, «Просвещение», 2014 год.

Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю):

I четверть- 18 часов

I I четверть - 14 часов

I I I четверть - 22 часа

I V четверть - 14 часов

***Цель обучения*** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Задачи обучения:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Учёт и контроль ЗУН обучающихся определяется степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей на каждом занятии.

Программа по физической культуре включает в себя следующие **разделы:**

* Основные знания о физической культуре;
* Легкая атлетика;
* Гимнастика;
* Лыжная подготовка;
* Подвижные игры.

**Учебно-методический комплект:**

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы.:В 2 сб./ Под ред. В.В.Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012.- Сб.1.-224с.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Обучающиеся должны знать:

* представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
* влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
* правила оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
* правила безопасности и гигиенических требований;
* правила игры в волейбол, баскетбол, футбол;
* технику передвижения на лыжах усвоенными способами;
* технику выполнения строевых действий в шеренге и колонне;
* технику выполнения акробатических и гимнастических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

* выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", «В колонну по 2 становись», «Стой!», «По порядку расчитайсь», «На 1-2 расчитайсь», соблюдать интервал;
* выполнять комплексы физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
* выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
* выполнять исходные положения без контроля зрения;
* правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
* сохранять равновесие на наклонной плоскости;
* выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
* участвовать в спортивных и подвижных играх;
* выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе, бег на время 30м;
* выполнять  прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны  отталкивания не более 1 м;
* координировать движения рук и ног при беге по повороту;
* вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол.
* выполнять усвоенные акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
* использовать разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала;

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Тема урока | Коррекционно-  развивающие упражнения | Примечание | |
| Словарная работа | Оборудование |
| **I четверть – 18 уроков** | | | | | |
| 1. | 01.09. | Правила поведения и техника безопасности на уроке. Низкий старт. Разгон. Бег до 8 минут. |  | Низкий старт |  |
| 2. | 04.09. | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Низкий старт-старт разгон. Бег до 8 мин. | Беговые упражнения | Низкий старт, разгон |  |
| 3. | 08.09. | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Сила кистей (контроль). | Беговые упражнения | Разбег | Эспандер |
| 4. | 11.09. | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Метание мяча. Бег 30 м. (контроль). | Беговые упражнения | Метание | Мячи |
| 5. | 15.09. | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Метание мяча. | Беговые упражнения |  | Мячи |
| 6. | 18.09. | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча (контроль). | Беговые упражнения | Разбег, метание | Мячи для метания |
| 7. | 22.09. | Общеразвивающие упражнения. Метание мяча. Полоса препятствий. | Общеразвивающие упражнения | барьеры | Мячи, барьеры |
| 8. | 25.09. | Комплекс общеразвивающих упражнений. Преодоление полосы препятствий. | Общеразвивающие упражнения |  | Мячи, барьеры |
| 9. | 29.09. | ОРУ в парах на сопротивление. Бег до 8 мин. Эстафета. | Сопротивление | Эстафета |  |
| 10. | 02.10. | ОРУ в парах. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Эстафета с отягощением. |  | Равномерный бег, эстафета, отягощение |  |
| 11. | 06.10. | ОРУ. Передача мяча в движении (баскетбол). Эстафета. Ведение мяча правой и левой рукой. |  | Баскетбол , эстафета , ведение мяча | Мячи, набивные мячи |
| 12. | 09.10. | ОРУ. Ведение и передача мяча. Броски по кольцу. Учебная игра. |  | Передача, бросок | Набивные мячи |
| 13. | 13.10. | ОРУ с набивным мячом. Бросок по кольцу. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра. |  |  | Набивные мячи |
| 14. | 16.10. | ОРУ типа зарядки. Учебно-тренировочная игра. Подтягивание на перекладине. | Упражнения на выносливость |  |  |
| 15. | 20.10. | ОРУ. Передача мяча через сетку (волейбол). Сочетание перемещений и приёмов (волейбол). |  | Волейбол | Волейбольные мячи, сетка |
| 16. | 23.10. | ОРУ. Передача мяча сверху через сетку (волейбол). Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Учебная игра. |  | Прямая верхняя подача , прием мяча снизу | Волейбольные мячи, сетка |
| 17. | 27.10. | ОРУ. Передача мяча сверху через сетку (волейбол). |  |  | Волейбольные мячи, сетка |
| 18. | 30.10. | ОРУ. Передача мяча сверху через сетку (волейбол). Учебная игра |  | Передача сверху | Волейбольные мячи, сетка |
| **II четверть – 14 уроков** | | | | | |
| 1. | 17.11. | Правила поведения и техника безопасности на уроке. Совершенствование ударов справа и слева и подаче мяча для настольного тенниса. Освоение ударов по линии и диагонали. | Упражнения на внимательность | Диагональ | Теннисный стол, ракетки, мяч |
| 2. | 20.11. | Совершенствование ударов справа и слева и подаче мяча для настольного тенниса. Освоение ударов по линии и диагонали. Учебная игра. | Упражнения на внимательность |  | Теннисный стол, ракетки, мяч |
| 3. | 24.11. | Совершенствование ударов справа и слева и подаче мяча для настольного тенниса. Освоение ударов по линии и диагонали. Учебная игра. | Упражнения на внимательность, быстроту реакции |  | Теннисный стол, ракетки, мяч |
| 4. | 27.11. | Совершенствование ударов справа и слева и подаче мяча для настольного тенниса. Освоение ударов по линии и диагонали. Учебная игра. | Упражнения на внимательность, быстроту реакции |  | Теннисный стол, ракетки, мяч |
| 5. | 01.12. | ОРУ в парах. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках (березка). Мостик. Элементы акробатики. | Упражнения на равновесие | Кувырок, стойка (березка), мостик | Маты |
| 6. | 04.12. | ОРУ с гимнастической скакалкой. Элементы акробатики. | Упражнения на выносливость | Акробатика | Скакалка, маты |
| 7. | 08.12. | ОРУ с гимнастической скакалкой. Элементы акробатики. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. | Упражнения на скорость, выносливость | Соединение элементов | Скакалка, маты |
| 8. | 11.12. | ОРУ с гимнастической палкой. Элементы акробатики. Совершенствование акробатической комбинации. | Упражнения на равновесие | Комбинация | Гимнастические палки , маты |
| 9. | 15.12. | ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация, упражнения в висе (д). | Упражнения в висе |  | Гимнастические палки , маты, перекладины |
| 10. | 18.12. | ОРУ с отягощением. Упражнения в висах и упорах |  | Вис, упор | Перекладина |
| 11. | 22.12. | ОРУ с отягощением. Упражнения в висах и упорах. Гимнастические комбинации из изученных элементов. |  | Вис, упор, комбинация | Маты, перекладина |
| 12. | 25.12. | ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения в висах и упорах. Гимнастические комбинации. | Упражнения на выносливость | Вис, упор, комбинация | Гимнастическая скамейка, перекладина |
| 13. | 12.01. | ОРУ на гимнастической скамейке. Гимнастическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. |  | Вис, упор, комбинация | Гимнастическая скамейка, перекладина, маты |
| 14. | 15.01. | ОРУ. Совершенствование гимнастической комбинации. |  | Вис, упор, комбинация | Гимнастическая скамейка, перекладина, маты |
| **III четверть – 22 часа** | | | | | |
| 1. | 19.01. | Правила поведения и техника безопасности на уроках. Зимние виды спорта: лыжи, коньки (беседа). Правила судейства на соревнованиях. Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с хода на ход. |  |  | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 2. | 22.01. | Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 1 км. |  | Лыжный ход | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 3. | 26.01. | Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с хода на ход. Попеременный 4-х шажный ход. Дистанция до 1 км. |  | 4-хшажный ход | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 4. | 29.01. | Совершенствование техники одновременных ходов. Попеременный 4-х шажный ход. Дистанция до 1 км. |  | Одноврменный ход | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 5. | 02.02. | Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный 4-х шажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. |  | Попеременный 4-х шажный ход | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 6. | 05.02. | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 1 км. |  |  | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 7. | 09.02. | Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 1 км. |  |  | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 8. | 12.02. | Совершенствование техники лыжных ходов. |  |  | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 9. | 16.02. | Прохождение дистанции в медленном темпе до 1 км. Совершенствование техники лыжных ходов. |  |  | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 10. | 19.02. | Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 1 км. |  |  | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 11. | 26.02. | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции в медленном темпе до 1 км. |  |  | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 12. | 02.03. | Совершенствование техники лыжных ходов.  Прохождение дистанции до 1 км. |  |  | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 13. | 05.03. | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции в медленном темпе до 1,5 км. |  |  | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 14. | 09.03. | Совершенствование техники лыжных ходов.  Прохождение дистанции в медленном темпе до 1,5 км. |  |  | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 15. | 12.03. | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бросок по кольцу после ведения мяча. Передача мяча в парах в движении с броском по кольцу. Учебная игра. |  | Передача мяча | Набивные мячи |
| 16. | 16.03. | ОРУ с набивными мячами. Передача мяча в парах в движении с броском по кольцу. Бросок по кольцу после ведения и передачи. Игра. |  | Ведение, передача мяча | Набивные мячи |
| 17. | 19.03. | ОРУ с набивным мячом. Бросок по кольцу после ведения и передачи. Передача в парах в движении с броском в кольцо. Учебная игра. |  |  | Набивные мячи |
| 18. | 23.03. | ОРУ с набивным мячом. Бросок по кольцу после ведения и передачи. Учебная игра. |  |  | Набивные мячи |
| 19. | 26.03. | ОРУ с набивным мячом. Передача в парах в движении с броском в кольцо. Учебная игра. |  |  | Набивные мячи |
| 20. |  | ОРУ с набивным мячом. Бросок по кольцу после ведения и передачи. Передача в движении с броском в кольцо. Учебная игра. |  |  | Набивные мячи |
| 21. |  | ОРУ с гимнастической скакалкой. Челночный бег. Прыжки в длинну. Бег в медленном темпе. |  | Челночный бег | Гимнастическая скакалка |
| 22. |  | ОРУ с гимнастической скакалкой. Бег в медленном темпе до 8 минут. Прыжки в динну с разбега. Эстафета с набивными мячами. |  | эстафета | Гимнастическая скакалка, набивные мячи |
| **IV четверть - 14 уроков** | | | | | |
| 1. |  | Правила поведения и техника безопасности на уроке. ОРУ с гимнастической скакалкой. Бег в медленном темпе. Прыжки в длину. Эстафета. | Упражнения на выносливость | Эстафета | Гимнастическая скакалка |
| 4. |  | ОРУ. Медленный бег до 8 мин. Прыжки в длину с разбега. Эстафета с набивными мячами. |  |  | Набивные мячи |
| 5. |  | ОРУ с набивным мячом. Нижняя прямая подача. Передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача. Учебная игра. |  | Нижняя прямая подача, верхняя подача | Набивные мячи |
| 6. |  | ОРУ с набивным мячом. Передача мяча сверху в тройках. Верхняя и нижняя прямая подача. Приём снизу. Учебная игра. |  | Нижняя прямая подача, верхняя подача | Набивные мячи |
| 7. |  | ОРУ с набивным мячом. Передача мяча сверху в тройках с перемещением. Верхняя и нижняя прямая подача. Приём снизу после подачи. |  | Передача сверху, прямая подача | Набивные мячи |
| 8. |  | ОРУ. Передача мяча сверху в тройках. Приём снизу после подачи. Верхняя и нижняя подача. Учебная игра. |  | Прием снизу | Набивные мячи |
| 9. |  | ОРУ. Ведение и передача мяча. Бросок по кольцу после ведения. Бросок по кольцу в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. |  | Штрафной бросок | Набивные мячи |
| 10. |  | ОРУ в парах. Ведение и передача мяча. Бросок по кольцу в прыжке. Штрафной бросок, бросок после ведения. Учебная игра. |  |  | Набивные мячи |
| 11. |  | ОРУ в парах. Ведение и передача мяча. Бросок по кольцу в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. Сила костей (контроль). |  | Эспандер | Набивные мячи, эспандер |
| 12. |  | ОРУ в движении. Прыжки в длину с места (контроль). Метание мяча. Медленный бег до 18 мин. Игра. | Упражнения на растяжку |  | Набивные мячи, мячи для метания |
| 13. |  | ОРУ в движении. Бег 30 м. (контроль). Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Игра. | Упражнения на выносливость |  | Мячи для метания |
| 14. |  | ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча (контроль). Медленный бег до 8 мин. Игра. | Упражнения на выносливость |  | Мячи для метания |
| **Итого-68 часов** | | | | | |