

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Новомултанская школа-интернат»**

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей старших классов
протокол № 1
от «25» августа 2023г.

Утверждаю
Директор
_____ Л.А.Бушкова
приказ № 75
от «31» августа 2023г.

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «28» августа 2023г.

Рабочая программа
по физкультуре

9 класс

Составитель:
учитель первой
квалификационной категории
Степанов С.С.

с. Новый Мултан
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физкультура» составлена на основе программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 5 - 9 классов, под редакцией В.В.Воронковой.

Цель: 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:

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
4. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На изучение программного материала в 9 классе по учебному плану выделено 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры - баскетбол, волейбол.

Содержание учебного материала

Основы знаний. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Правила игры (волейбол, баскетбол). Жесты судей. Понятие спортивной этики, отношение к своим товарищам по команде. Понятие о тактике игры, практическое судейство. Санитарно-гигиенические требования к занятиям.

Легкая атлетика. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Пробегание отрезков 50м. - 100м. с низкого старта. Бег 100м. на скорость. Бег по кругу 2000м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4x100м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты в цель из различных исходных положений. Метание гранаты на дальность из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе 10-12 мин. Ходьба на скорость 300м. Толкание набивного мяча на дальность с места. Бег по кругу 3000м.

Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Одновременно одношажный ход. Работа рук. Прохождение дистанции до 2 км. Лыжная эстафета по кругу. Сочетание лыжных ходов. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Торможение и поворот «плугом». Игры на лыжах.

Гимнастика с элементами акробатики. Закрепление всех видов построений и перестроений. Кувырок вперед, назад, стойка на голове (ю); равновесие на одной ноге, кувырок вперед, назад, полушпагат (д). Упражнения на гибкость, на пресс. Опорный прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла (в длину). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа

на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола. Перелезание через различные препятствия.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ведение мяча с передачей мяча и обводкой предметов. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля мяча с последующим ведением и остановкой. Передача мяча на месте и в движении в парах и тройках. Бросок одной рукой от плеча с места. Бросок мяча в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Учебная игра.

Волейбол. Прием и передача мяча сверху в парах через сетку. Прием и передача мяча снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар через сетку. Блокирование. Учебная игра.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- правила личной гигиены, профилактики травматизма;
- правила игры в баскетбол, волейбол, жесты судей;
- фазы прыжка в длину способом «согнув ноги»;
- температурные нормы для занятий на лыжах.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- бегать на короткие дистанции;
- прыгать в длину с полного разбега на результат;
- метать гранату с полного разбега на дальность;
- выполнять все виды подач;
- выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары;
- ведение мяча с обводкой.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1.	Основы знаний.	В процессе урока
2.	Легкая атлетика.	18
3.	Гимнастика с основами акробатики.	11
4.	Лыжная подготовка.	18
5.	Спортивные игры. Баскетбол.	10
6.	Спортивные игры. Волейбол.	11
	Всего:	68

Календарно-тематический план

№	Дата	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Минимальный объем знаний
Легкая атлетика					
1		Инструктаж по ТБ. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.	1	Вводный	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности на уроках л/а; - правила передачи эстафетной палочки; - понятие «кроссовый бег»; - фазы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; - понятие «толчковая нога»; - технику выполнения метания гранаты, малого мяча. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции; - демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге; - демонстрировать отведение руки для замаха; - совершенствование всех фаз прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление); - выполнять положение низкого старта, пробегать с ускорением до 100м; - разбегаться с низкого старта; - пробегать 100м с максимальной скоростью; - демонстрировать технику прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги».
2		Пробегание отрезков 50м. - 100м. с низкого старта.	1		
3		Бег 100м. на скорость.	1	Комбинированный	
4		Бег по кругу 2000м.	1	Соревновательно-контрольный	
5		Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4x100м.	1	Комбинированный	
6		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комбинированный	
7		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Контроль	
8		Метание гранаты в цель из различных исходных положений.	1	Комбинированный	
9		Метание гранаты на дальность из различных исходных положений.	1	Комбинированный	
10		Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	Комбинированный	
Спортивные игры. Баскетбол					
11, 12		Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с передачей мяча и обводкой предметов.	2	Вводный	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности на уроках баскетболом; - правила игры в баскетбол (судейство);
13		Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра.	1	Комбинированный	

14		Ловля мяча с последующим ведением и остановкой. Учебная игра.	1	Комбинированный	- технику разучиваемых упражнений. Уметь:
15, 16		Передача мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	2	Комбинированный	- выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений;
17		Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	Комбинированный	- выполнять ведение мяча в движении;
18		Бросок мяча в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1	Комбинированный	- выполнять передачи мяча различными вариантами;
19, 20		Штрафной бросок. Учебная игра.	2	Комбинированный	- вести мяч с изменением направления; - играть в баскетбол по упрощенным правилам; - выполнять бросок одной рукой от плеча с места; - владеть мячом в игре; - применять защитные действия в игре; - координировать движения; - менять направление бега; - ориентироваться на игровом поле.
Гимнастика с элементами акробатики					
21		Инструктаж по ТБ. Закрепление всех видов построений и перестроений.	1	Вводный	Знать: - технику безопасности на уроке гимнастики, демонстрировать основную стойку;
22, 23, 24		Кувырок вперед, назад, стойка на голове (ю); равновесие на одной ноге, кувырок вперед, назад, полушпагат (д).	3	Комбинированный	- страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений;
25		Упражнения на гибкость, на пресс.	1	Комбинированный	- технику, правила, как избежать травм при выполнении заданий;
26, 27		Опорный прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла (в длину).	2	Комбинированный	- способы передачи нескольких предметов; - названия гимнастических элементов.
28		Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке.	1	Комбинированный	Уметь: - выполнять строевые упражнения;
29		Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена.	1	Комбинированный	- выполнять технику кувырков вперед и назад, стойку на голове;
30		Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола.	1	Комбинированный	- выполнять упражнения на гимнастической

31		Перелезание через различные препятствия.	1	Комбинированный	стенке; - выполнить опорный прыжок; - выполнять подтягивание в висячем положении; - переносить гимнастические снаряды: козла, маты и другой инвентарь; - соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; - изменять направление движения по команде.
Лыжная подготовка					
32, 33,		Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход.	2	Вводный	Знать: - технику безопасности на уроках л/п; - требования к одежде и обуви, температурному режиму;
34, 35		Одновременно бесшажный ход.	2	Комбинированный	- как выбрать лыжи и палки по росту; - технику попеременного двухшажного хода и одновременно одношажного хода;
36, 37		Одновременно одношажный ход. Работа рук.	2	Комбинированный	- виды спусков и торможений на лыжах; - правила игр на лыжах.
38		Прохождение дистанции до 2 км.	1	Контроль	Уметь:
39		Лыжная эстафета по кругу.	1	Комбинированный	- выполнять команды в строю, надевание лыжного инвентаря;
40, 41		Сочетание лыжных ходов.	2	Комбинированный	- выполнять одноопорное скольжение поочередно на правой и левой лыже;
42, 43		Подъем «елочкой», спуск в основной стойке.	2	Комбинированный	- передвигаться на лыжах в равномерном темпе;
44		Лыжная эстафета по кругу.	1	Комбинированный	- преодолевать спуск с горы;
45		Прохождение дистанции до 3 км.	1	Контроль	- передвигаться на лыжах 2,3,5 км;
46		Торможение и поворот «плугом».	1	Комбинированный	- чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне;
47		Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	Комбинированный	- применять различные исходные положения во время спуска со склона;
48		Прохождение дистанции до 5 км.	1	Комбинированный	- подниматься в гору;
49		Игры на лыжах.	1	Комбинированный	

					- преодолевать бугры, впадины на лыжах.
Спортивные игры. Волейбол					
50		Инструктаж по ТБ. Прием и передача мяча сверху в парах через сетку. Учебная игра.	1	Комбинированный	Знать: - технику безопасности на уроках волейбола; - правила игры; - расстановку игроков на площадке; - правила перехода играющих; - технику передач и приема мяча, прямого нападающего удара, блокирование. Уметь: - уметь выполнять стойки и передвижения игрока; - выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачу; - играть в волейбол; - выполнять приём мяча снизу, сверху; - принимать мяч; - выполнять приземление при ударе и блокировании.
51, 52		Прием и передача мяча снизу в парах через сетку. Учебная игра.	2	Комбинированный	
53		Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	Комбинированный	
54		Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	Комбинированный	
55, 56		Нападающий удар через сетку. Учебная игра.	2	Комбинированный	
57, 58		Блокирование. Учебная игра.	2	Комбинированный	
59, 60		Учебная игра «Волейбол».	2	Комбинированный	
Легкая атлетика					
61		Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 10-12 мин.	1	Комбинированный	Знать: - технику безопасности на уроках л/а; - основы кроссового бега; - фазы прыжка в длину с разбега. Уметь: - демонстрировать физические кондиции; - пробегать дистанцию 2000м; - выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; - метать гранату на дальность; - бежать в равномерном темпе; - прыгать в длину с разбега.
62		Бег 100м. на скорость.	1	Контроль	
63		Ходьба на скорость 300м.	1	Комбинированный	
64		Толкание набивного мяча на дальность с места.	1	Комбинированный	
65		Эстафетный бег.	1	Комбинированный	
66		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комбинированный	
67		Метание гранаты на дальность.	1	Комбинированный	
68		Бег по кругу 3000м.	1	Комбинированный	

Перечень учебно-методической литературы

Учебная программа	Учебное пособие, учебники	Методическая литература
<p>Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, сборник 1, под редакцией В.В.Воронковой. Москва, ВЛАДОС. 2012</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н.Казакова. – М.: Советский спорт, 2002. 2. Баскетбол: шаги к успеху / Хол Виссел; - М.: 2009. 3. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011. 4. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. 2013. 5. О.Б.Лапшин. – Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. 6. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011. 7. Справочник учителя физической культуры\авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.кисилева.-Волгоград: Учитель, 2011. 8. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии.- Волгоград: Учитель

**Контрольно-измерительные материалы
к рабочей программе
«Физкультура»
9 класс**

Пояснительная записка

Тестирование проводится в начале года (сентябрь-октябрь) – для того, чтобы узнать физическую подготовленность учеников, и в конце года (апрель-май) – для того, чтобы увидеть произошедшие изменения в физической подготовленности учеников. Опирается на литературу: Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.-Волгоград: Учитель, 2011.-251с.

Цель и задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
2. Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
3. Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
4. Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
5. Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
6. Содействие военно-патриотической подготовке.

Учебные нормативы по физкультуре для 9 класса

№	Упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м,с.	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
2.	Бег 200 м.	33	35	40	38	40	45
3.	Бег 1000 м.	3.50	4.00	4.20	4.25	4.40	5.00
4.	Бег 2000 м.	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
5.	Прыжок в длину с места.	2.25	1.90	1.70	1.80	1.50	1.30
6.	Подтягивание: на высокой перекладине (Ю), на низкой (Д).	10	8	7	15	9	4
7.	Метание мяча на дальность.	45	40	31	28	23	18
8.	Прыжок в длину с разбега.	4.30	3.80	3.30	3.70	3.30	2.90
9.	Подъем туловища за 1 мин. в положении лежа (кол-во раз).	47	42	40	40	37	35
10.	Передвижение на лыжах 2 км.	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	120	115	110	130	90	60

Критерии оценивания

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже

предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко при выполнении прыжков в длину; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Основная группа

«5» ставится если обучающийся без ошибок, самостоятельно выполняет упражнения, показывает осознанное усвоение программного материала.

«4» обучающийся в основном показывает усвоение изучаемого материала, умеет применять полученные знания и умения при незначительной помощи учителя.

«3» обучающийся обнаруживает недостаточное понимание изучаемому материала, затрудняется выполнять двигательные действия, физические упражнения выполняет с полной помощью учителя.

«2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Подготовительная группа

В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышение требования к организму.

Перед учащимися подготовительной группы ставят задачи:

- улучшить свою общую физическую подготовленность;
- овладеть учебными нормативами школьной программы;
- добиться перевода их в основную медицинскую группу.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

В таких случаях учитель оценивает активность на уроке, готовность заниматься и другие параметры в рамках урока.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся подготовительной группы, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся подготовительной группы необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Специальная группа

Обучающиеся оцениваются исходя из индивидуальных особенностей.