**Рабочая программа по физической культуре**

**( коррекционной программе VIII вида) 9 класса**

**102 часа (3 часа в неделю).**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2000 г.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

**Знать:** что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

**Уметь:** выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

**Легкая атлетика**

**1. Ходьба**

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

**2. Бег**

Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—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; девушки —800 м.

**3. Прыжки.**

Специальные упражнения в высоту и в 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.

**4. Метание.**

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.**

**Знать:** как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

**Уметь:** пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 2 кг на результат со скачка.

**Лыжная подготовка (практический материал)**

 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, 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 среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

**Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.**

**Знать:** виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

**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).

**Спортивные и** *подвижные* **игры**

**1. Волейбол**

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием 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 трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

**Уметь:** выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

**2. Баскетбол**

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.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** что значит "тактика игры", роль судьи.

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

**Подвижные игры и игровые упражнения**

**1. С бегом на скорость**

"Лучший бегун"; "Преодолей препятствие"; "Сумей догнать"; Эстафеты с бегом.

**2. С прыжками в высоту, длину**

"Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение".

**3. С метанием мяча на дальность и в цель**

"Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись".

**4. С элементами пионербола и волейбола**

"Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро по местам"; Игра с элементами волейбола.

**5. С элементами баскетбола**

Игры с элементами баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый точный".

**6. Игры на снегу**

Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.

**Содержание программы 9 класс**

**Гимнастика.**

**1. Строевые упражнения**

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

**2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

**2.1 Упражнения на осанку**

Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

**2.2 Дыхательные упражнения**

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

**2.3 Упражнения в расслаблении мышц.**

Приемы самораслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

**2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.**

Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

**3. 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 гимнастической палкой. С набивными мя*чами* (вес 2—3 кг). 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. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу. Упражнения на гимнастической скамейке. *Ходьба* и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Выполнение комплексов упражнений.

**4. Упражнения на 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 (мальчики).

**5. Акробатические упражнения (элементы, связки).** Выполняются только после консультации врача. Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо - налево в упор на правое - левое колено (сильным — в упор присев).

**6. Простые и смешанные висы и упоры**

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.).

**7. Переноска груза и передача предметов**

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

**8. Равновесие**

Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

**9. 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, встать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.

**10. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные раз ненаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед - шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3- 4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во часов** |
| 1 | Легкая атлетика  | 41 |
| 2 | Гимнастика | 17 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 26 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Основы знаний | В процессе урока |
| 6 | Всего часов | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

**9 класс 102 часа – 3 часа в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика** |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ на развитие общей выносливости. Ускорения с низкого старта | 1 |  |  |
| 2 | Бег 100 м. ОРУ на развитие общей выносливости. | 1 |  |  |
| 3 | Бег 30 м. (2-3 повторения)  | 1 |  |  |
| 4 | Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений). | 1 |  |  |
| 5 | Бег 60 м. (2-3 повторения) | 1 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 9 | Бег 1000 м. с фиксированием результата. | 1 |  |  |
| 10 | Метание малого мяча (150 г.) на дальность с 5-6 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 11 | Метание малого мяча (150 г.) на дальность с 5-6 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 12 | Метание малого мяча (150 г.) в цель с 14-16 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 13 | Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700гр (м), 500 г. (д.). | 1 |  |  |
| 14 | Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700гр (м), 500 г. (д.). | 1 |  |  |
| 15 | Обучение техники длительного бега. | 1 |  |  |
| 16 | Обучение техники эстафетного бега.  | 1 |  |  |
| 17 | Прыжок в высоту «ножницы». Обучение с 7-9 шагов разбега | 1 |  |  |
| 18 | Прыжок в высоту «ножницы». Обучение с 7-9 шагов | 1 |  |  |
| 19 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  |  |
| 20 | Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы. | 1 |  |  |
| 21 | Наклон вперед из положения сидя | 1 |  |  |
| 22 | Челночный бег 3х10. | 1 |  |  |
| 23 | Поднимание и опускание корпуса из положения лежа на спине за 30 сек. | 1 |  |  |
| 24 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 25 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| **Баскетбол** |
| 26 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста. Учебная игра. |  |  |  |
| 27 | Ведение мяча правой, левой рукой попеременно в движении. Учебная игра. |  |  |  |
| 28 | Ведение мяча, остановка прыжком, двумя шагами. Учебная игра. |  |  |  |
| 29 | Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения. Учебная игра. |  |  |  |
| 30 | Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения. Учебная игра. |  |  |  |
| 31 | Бросок мяча в кольцо одной рукой с места. Учебная игра. |  |  |  |
| 32 | Бросок мяча в корзину одной рукой после ведения. Учебная игра. |  |  |  |
| 33 | Броски мяча со средней дистанции. Учебная игра. |  |  |  |
| 34 | Броски мяча со средней дистанции. Передачи в парах в движении с сопротивлением. Учебная игра. |  |  |  |
| 35 | Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия. Учебная игра. |  |  |  |
| 36 | Ведение мяча с изменениями направления и скорости ведения, с сопротивлением защитника. Учебная игра. |  |  |  |
| 37 | Ведение мяча с изменениями направления. Передачи мяча в парах. Бросок в кольцо. Учебная игра. |  |  |  |
| 38 | Вырывание мяча и выбивание мяча. Защитные действия. Учебная игра. |  |  |  |
| 39 | Действия двух нападающих против одного защитника. Учебная игра. |  |  |  |
| 40 | Передачи от плеча, от груди, с отскоком от пола. Бросок в кольцо с двух шагов. Учебная игра. |  |  |  |
| 41 | Ловля мячей в движении – остановка - бросок мяча в кольцо. Учебная игра. |  |  |  |
| 42 | Учебная игра. |  |  |  |
|  **Волейбол** |
| 43 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Основные способы перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу. |  |  |  |
| 44 | Передача мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу в парах. Верхняя прямая подача. Учебная игра |  |  |  |
| 45 | Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу в парах через сетку. Учебная игра |  |  |  |
| 46 | Прием мяча снизу над собой. Передачи в парах. Подачи мяча. Учебная игра |  |  |  |
| 47 | Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар. Учебная игра |  |  |  |
| 48 | Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар. Учебная игра |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор лыж. Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |
| 50 | Основы техники спусков на лыжах, обучение правильному падению. | 1 |  |  |
| 51 | Одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км | 1 |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. | 1 |  |  |
| 53 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |
| 54 | Переход от переменного двухшажного хода к одновременным ходам. Прохождение дистанции до 2 км. | 1 |  |  |
| 55 | Переход от переменного двухшажного хода к одновременным ходам. Прохождение дистанции до 2 км. | 1 |  |  |
| 56 | Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок.  | 1 |  |  |
| 57 | Передвижение на лыжах 3 км (м), 2 км (д) без учетавремени. | 1 |  |  |
| 58 | Эстафетный бег на лыжах. | 1 |  |  |
| 59 | Эстафетный бег на лыжах. | 1 |  |  |
| 60 | Повторное прохождение коротких отрезков 300-400 м (м.), 200-300 - м (д.) 2-3 раза с интервалом 4-5 мин. | 1 |  |  |
| 61 | Веселые старты. | 1 |  |  |
| 62 | Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3 км (м.), 2 км (д.) на время. | 1 |  |  |
| 63 | Подъем скользящим шагом | 1 |  |  |
| 64 | Освоение техники конькового хода. | 1 |  |  |
| 65 | Освоение техники полуконьковым ходом. | 1 |  |  |
| 66 | Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3 км (м.), 2 км (д.) на время. | 1 |  |  |
| **Гимнастика** |
| 67 | Инструктаж по технике безопасности на урокахгимнастики. Упражнения с гимнастическими палками | 1 |  |  |
| 68 | Повороты направо, налево при ходьбе и на месте.  | 1 |  |  |
| 69 | Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 70 | Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 71 | Упражнения с набивными мячами. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 72 | Упражнения на гимнастической скамейке. Связка из акробатических элементов. | 1 |  |  |
| 73 | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Упражнения на сохранение правильной осанки. | 1 |  |  |
| 74 | Прыжок ноги врозь через козла в длину. | 1 |  |  |
| 75 | Стойка на голове. Длинный кувырок вперед. | 1 |  |  |
| 76 | Подтягивания, висы. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 77 | Подтягивания, висы. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 78 | Прыжок ноги врозь через козла в длину | 1 |  |  |
| 79 | Прыжок ноги врозь через козла в длину | 1 |  |  |
| 80 | Ходьба скрестными шагами вправо и влево на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге «ласточка». Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |
| 81 | Упражнения со скакалками. Упражнения, направленные на развитие гибкости. | 1 |  |  |
| 82 | Ходьба скрестными шагами вправо и влево на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге«ласточка». | 1 |  |  |
| 83 | Комбинация из ранее изученных акробатических упражнений. Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| **Баскетбол** |  |  |
| 74 | Ведение мяча с изменениями направления. | 1 |  |  |
| 75 | Вырывание мяча.  | 1 |  |  |
| 76 | Действия двух нападающих против одного защитника. | 1 |  |  |
| 77 | Ловля высоколетящих мячей. | 1 |  |  |
| 78 | Ловля мячей в движении – остановка - бросок мяча в корзину в прыжке. | 1 |  |  |
| 79 | Учебная игра. | 1 |  |  |
|  | **Волейбол** | **7** |  |
| 80 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Основные способы перемещения волейболиста. | 1 |  |  |
| 81 | Верхняя прямая подача. | 1 |  |  |
| 82 | Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |
| 83 | Прием мяча снизу | 1 |  |  |
| 84 | Прием мяча сверху. | 1 |  |  |
| 85 | Нападающий удар. | 1 |  |  |
| 86 | Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика** | **16** |  |
| 87 | Инструктаж по технике безопасности на урокахлегкой атлетики. Комплекс ОРУ на развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 88 | Равномерный бег 800 м | 1 |  |  |
| 89 | Бег 30 м. (2-3 повторения). | 1 |  |  |
| 90 | Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5 повторений). | 1 |  |  |
| 91 | Наклон вперед из положения сидя. | 1 |  |  |
| 92 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 93 | Бег 1000 м. с фиксированием результата. | 1 |  |  |
| 94 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |
| 95 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |
| 96 | Промежуточная аттестация в форме сдачи спортивных нормативов. | 1 |  |  |
| 97 | Подтягивание на высокой перекладине. | 1 |  |  |
| 98 | Челночный бег 3х10. | 1 |  |  |
| 99 | Метание малого мяча (150г.) на дальность с 5-6 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 100 | Метание малого мяча (150г.) на дальность с 5-6 шагов разбега | 1 |  |  |
| 101 | Метание малого мяча (150 г.) на дальность. | 1 |  |  |
| 102 | Техника эстафетного бега. | 1 |  |  |

**Приложение**

**Контрольно-оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 9 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **Нормативы (м)** | **Нормативы (д)** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1. | Бег 60 м, с | 8,4-9,3 | 9,4-10,0 | 10,1 | 9,4-9,9 | 10,0-10,4 | 10,5 |
| 2.  | Прыжок в длину, см | 420 | 380-419 | 330-379 | 370 | 330-369 | 290-329 |
| 3.  | Метание мяча 150 г, м | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 20 |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (Кол-во раз)  | 10 | 8 | 7 | 20 | 15 | 12 |