

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Уральская средняя общеобразовательная школа № 34»  
663977, Красноярский край, Рыбинский район, п. Урал, ул. Первомайская, 18.  
тел. 8(39165)2-52-45, e-mail ural-school34@yandex.ru

---

Согласовано Заместитель директора по УВР  _____/С.А.Осипова « ____ » _____ 20__ г.	Утверждена приказом директора  _____/М.М.Дмитриева № _____ от _____ 20__ г.
--	---

**Рабочая программа**

учебного курса «Физическая культура»

9 «В» класс

на 2023 -2024 учебный год

Разработана  
Курбанова А.Ю.,  
учителем физической культуры

Урал  
2023г.

Пояснительная записка

### 2.2.2. Нормативная база

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

Название учебного предмета и УМК

«Физическая культура»

- Программы по физической культуре для 5-9 классов В.В. Воронкова М.» Просвещение» 2012

### 2.2.2. Актуальность:

Цель изучения предмета физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

### Основные задачи курса физическая культура в 9 классе:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

В соответствии с Образовательной программой школы, на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе отводится 102 часов в год, 3 часа в неделю.

Сроки реализации программы: 2023-2024 учебный год (1 сентября 2023 г. – 28 мая 2024 г.)

### 2.2.3. Тематическое планирование

Класс	Содержание учебного предмета (разделы)	Кол-во часов	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
9 класс	Легкая атлетика	28	<b>1. Урок</b> <b>2. Интегрированное занятие</b> <b>3. Занятие-соревнование:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• викторина</li> <li>• турнир</li> <li>• зачёт</li> <li>• игра</li> </ul>	<b>На словесной основе:</b> - Оценка других и самооценка - Самостоятельная работа с учебником. - Выполнение заданий по анализу, синтезу, сравнению, классификации понятий <b>На основе восприятия образа:</b> - Просмотр, обсуждение, резюмирование учебных фильмов, презентаций, роликов, иллюстраций - Наблюдение за демонстрациями учителя - Поиск информации в справочных и учебных изданиях: энциклопедии, учебниках, словарях, в сети Интернет, электронных базах и банках данных - Работа с текстовой информацией: - подробный пересказ текста;
	Спортивные игры. Баскетбол	16		
	Гимнастика	21		
	Лыжная подготовка	21		
	Спортивные игры. Волейбол	16		
	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока		

### 2.2.4. Календарно-тематическое планирование по физической культуре (9 класс)

Требования к уровню освоения дисциплины (ЗУНы)

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

№ п/п	Тема раздела, урока
Легкая атлетика	
1	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. История развития легкой атлетики.
2	Бег 30м и 60 м.
3	Развитие двигательных способностей.

4	Прыжки с разбега разными способами.
5	Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.
6	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.
7	Типичные ошибки при метании мяча в цель. Метание на дальность с места.
8	Метание на дальность с разбега в три – шесть шагов.
9	Прыжки в длину с места
10	Броски набивного мяча
11	Равномерный бег на 2000 метров.
12	Челночный бег 4×9 м
13	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес),
14	Наклон вперед из положения сидя
15	Прыжки на скакалке 20 сек.
16	Отжимание в упоре лежа
Спортивные игры. Баскетбол	
17	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. История развития . Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
18	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника
19	Броски мяча одной рукой от головы в прыжке.
20	Броски двумя руками от головы
21	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски
22	Учебная игра в баскетбол
23	Штрафной бросок
24	Действие трех нападающих против двух защитников
25	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Броски мяча по кольцу
26	Сочетание приёмов передвижений и остановок
27	Учебная игра в баскетбол

28	Передачи мяча разными способами в движении
29	Технические приемы в баскетболе
30	Встречное движение с мячом
31	Учебная игра в баскетбол
32	Развитие двигательных способностей.
Гимнастика	
33	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения
34	Перестроение из колонны по одному в две в движении.
35	Обратное перестроение.
36	Висы и упоры
37	Стойка на голове и на руках.
38	Длинный кувырок вперед вперед с трех шагов разбега
39	Лазанье по канату различными способами.
40	Комбинации из акробатических элементов.
41	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д)
42	Опорный прыжок.
43	Комбинации из акробатических элементов
44	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.
45	Стойка на лопатках
46	Висы и упоры
47	Мост с помощью и самостоятельно
48	Упражнения на гимнастических брусьях
49	Кувырок назад, кувырок вперед
50	Прыжки через скакалку различными способами.
51	Комбинации на гимнастическом бревне
52	Упражнения на развитие гибкости
53	Упражнения на развития двигательных способностей.
Лыжная подготовка	
54	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. История развития .
55	Техника обучению попеременно четырехшажного хода.
56	Попеременно четырехшажного хода.

57	Техника обучения переходов с попеременного хода на одновременный ход.
58	Переходов с попеременного хода на одновременный ход.
59	Коньковый ход
60	Прохождение дистанции 3 км.
61	Подъем «елочкой»
62	Торможение и поворот упором
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
64	Совершенствование одновременного хода и попеременно двухшажного хода
65	Совершенствование конькового хода.
66	Прохождение дистанции до 4,5км
67	Развитие скоростной выносливости
68	Совершенствование лыжных ходов
69	Попеременно двухшажный ход
70	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 2 км
71	Прохождение дистанции 3 км.
72	Преодоление склонов.
73	Эстафеты с передачей палочки.
74	Упражнения на развития выносливости.
Спортивные игры. Волейбол	
75	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. История развития Вволейбола
76	Передачи мяча у сетки.
77	Передачи в прыжке через сетку.
78	Учебная игра в волейбол.
79	Отбивание мяча кулаком через сетку.
80	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах
81	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.
82	Игра по упрощенным правилам
83	Прямой нападающий удар
84	Тактические действия.
85	Учебная игра в волейбол.
86	Подача мяча по зонам

87	Групповое блокирование
88	Учебная игра в волейбол.
Легкая атлетика	
89	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Бег 30 м, 60м, 100м.
90	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.
91	Метание на дальность с места.
92	Прыжки в длину с места
93	Броски набивного мяча
94	Равномерный бег на 1000 метров.
95	Челночный бег 4×9 м
96	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес),
97	Наклон вперед из положения сидя
98	Прыжки на скакалке 25 сек.
99	Отжимание в упоре лежа
100	Бег по дистанции 2000м
101	Упражнения на развития скоростно-силовых способностей.
102	Мониторинг