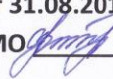
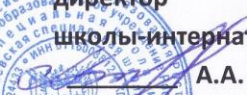


**Государственное казенное образовательное учреждение Ростовской области
специальное (коррекционное) учреждение для обучающихся,
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида
ст. Николаевской Константиновского района**

Рассмотрено на заседании
МО учителей предметников
протокол № 1 от 31.08.2015 г.
руководитель МО  Старицкая Ю.С.

Согласовано с педагогическим советом
школы-интерната
протокол №1 от 31.08.2015г.

Утверждаю:
директор
школы-интерната
 А.А. Острянская
31.08.2015 г.


**Рабочая программа
по физической культуре
в 9 классе**

Составитель: Луцив Михаил Иванович
2015-2016 учебный год

Пояснительная записка

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни.

Задачи:

1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития.
2. Развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре.
3. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.
4. Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
5. Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.
6. Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта.
7. Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Нормативно-правовые документы:

1. Закон РФ «Об образовании» ст.9 п.2
2. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии от 12.03.1997 г.(с изменениями от 10.03.200. 23.12.2002 г)
3. Региональный учебный план специального коррекционного образовательного учреждения VIII вида от 10.07.2002 г.
4. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных школ учреждений VIII вида, сборник 1 Издательство Москва «Владос», 2012г., под редакцией В.В. Воронковой.

Учебная рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования, программа по физической культуре специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5-9 классов. (Москва Владов 2001) и требований к уровню подготовки обучающихся 7-11 классов с учетом регионального компонента и особенностей образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальных (коррекционных) общеобразовательных школ учреждений VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением,

занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

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

Раздел «Легкая атлетика».

Включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучающиеся учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка».

В условиях специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача общеобразовательных школ учреждений). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Раздел «Гимнастика».

Включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др. Упражнения по лазанью и перелезанию — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования

навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции обучающихся.

Раздел «Игры».

В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная выносливость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). На занятиях обучающихся должны овладеть доступными им простейшими числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений, видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений.

В программу 9 класса входит: эстафетный бег, кросс на 1800 м., прыжки в длину с разбега, с места, в высоту; подвижные игры «Волейбол»; ходьба и бег по гимнастической скамейке; виды лыжного спорта; простые комбинации на брусках; подвижные игры «Баскетбол»; ходьба на скорость; метание гранат.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.

Обучающиеся должны **знать:**

- Основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.
- Как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- Виды лыжного спорта;
- Правила игры и судейства баскетбола, волейбола, футбола.

Обучающиеся должны **уметь:**

- Выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;

- Бегать в медленном темпе 12—15 мин;
- Прыгать в длину и высоту с полного разбега;
- Проходить в быстром темпе 200—300 м (девочки), 400—500 м (юноши);
- Выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;

Базисный учебный план по программе:

9 класс - 3 часа в неделю – 102 часов в год.

I четверть 9 недель – 27 часов

II четверть 7 недель – 21 часов

III четверть 10 недель – 30 часов

IV четверть 8 недель – 24 часов

Список литературы:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Москва «Просвещение» 2008г.
2. В помощь учителю. Ковалько В.И. Москва «Вако» 2007г.
3. Комплексная программа физического воспитания 5-6 классы. Просвещение издательство 2006г.
4. Педагогическая система формирования жизнестойкости детей-сирот в процессе спортивно-физического воспитания в условиях детского дома. Байер Е.А. 2011г.

Перечень учебных тем по естественным линиям курса.

9 класс 3 часа в неделю – 102 часа в год.

Класс	Содержательные линии					Коррекционно-развивающие задачи
Тема	Лёгкая атлетика.	Акробатика и гимнастика.	Подвижные игры.	Лыжи.	Всего часов.	
9 класс	42	23	25	12	102	Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Календарно-тематическое планирование

9 класс 3 часа в неделю 102 часов в год

№ п/п	Содержание	Кол- во часов	Дата	Знать	Уметь	Формы контроля
1.	I четверть. Легкая атлетика. ➤ Вводный урок. ➤ Ходьба на скорость с переходом на бег. ➤ Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. ➤ «Солдаты». Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро. ➤ Прохождение отрезков от 100-200 м. ➤ Фиксированная ходьба. ➤ Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. ➤ Бег на скорость 100 метров. ➤ Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз. ➤ Бег на 60 м 4 раза за урок. ➤ Бег на 100 м 3 раза за урок. ➤ Эстафетный бег с этапами до 100 м. ➤ Медленный бег до 12-15 минут. ➤ Совершенствование эстафетного	27 ч. 27 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч.	1.09 2.09 5.09 8.09 9.09 12.09 15.09 16.09 19.09 22.09 23.09 26.09 29.09 30.09	Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку. Значение ходьбы для укрепления здоровья. Технику безопасности при выполнении эстафетного бега с	Пройти в быстром темпе. Бегать со скоростью. Выполнять бег на 60 м. Выполнять бег на 100 м. Пробежать в	

1.	бега(4 по 200 метров).			этапами до 100 м.	медленном темпе 10-12 минут.	Сдача бега на дистанцию 60 м.	
	➤ Бег на средние дистанции (800 м).	1 ч.	3.10	Основы кроссового бега.			
	➤ Кроссовый бег на расстояние до 2500 метров.	1 ч.	6.10				
	➤ Бег на расстояние до 60 метров на результат.	1 ч.	7.10				
	➤ Прыжок в длину способом «согнув ноги» с полного разбега.	1 ч.	10.10	Технику безопасности при выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» с полного разбега.			Бегать на короткие дистанции. Прыгать в длину с полного разбега. Выполнять прыжки.
	➤ Совершенствование всех фаз прыжка.	1 ч.	13.10				
	➤ Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1 ч.	14.10				
	➤ Прыжки в высоту, с разбега на результат.	1 ч.	17.10	Фазы прыжка.			Прыжок в высоту.
	➤ Метание гранаты.	1 ч.	20.10	Технику безопасности при выполнение метание и толкание снарядов.			Метать и толкать с полного разбега.
	➤ Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 метров.	1 ч.	21.10				
	➤ Метание гранаты (250 грам) в цель и на дальность с места и разбега.	1 ч.	24.10				
	➤ Толкание набивного мяча 3 кг.	1 ч.	27.10				Выполнять толкание ядра.
	➤ Толкание ядра (3—4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.	1 ч.	28.10				
	➤ Итоговый урок.	1 ч.	31.10				
		Пчетверть.	21 ч.				
Подвижные игры.	16 ч.						
➤ Вводный урок: влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	1 ч.	10.11					
➤ Прием мяча снизу у сетки.	1 ч.	11.11					
➤ Прием, передача мяча сверху и	1 ч.	14.11		Выполнять все виды			

2.	снизу в парах через сетку.					
	➤ Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1 ч.	17.11			
	➤ Верхняя прямая подача.	1 ч.	18.11			
	➤ Многократный прием мяча снизу двумя руками.	1 ч.	21.11			
	➤ Блокирование нападающих ударов.	1 ч.	24.11			
	➤ Прямой нападающий удар через сетку шагом.	1 ч.	25.11	Технику безопасности при выполнении прямого нападающего удара через сетку шагом.	Выполнять прямой нападающий удар.	Подача мяча через сетку.
	➤ Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).	1 ч.	28.11	Фазы прыжков.	Блокировать нападающие удары.	
	➤ «Мяч над веревкой», «Мяч в воздухе».	1 ч.	1.12		Выполнять удар через сетку.	
	➤ Игра в «Пионербол».	1 ч.	2.12	Правила игры.	Выполнять прыжок.	
	➤ Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.	1 ч.	5.12			
	➤ Вырывание и выбивание мяча в парах.	1 ч.	8.12		Перемещаться на площадке.	
	➤ Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	1 ч.	9.12		Выполнять команды.	
	➤ Штрафной бросок.	1 ч.	12.12			
	➤ Учебная игра.	1 ч.	15.12		Выполнять команды.	
	2. Гимнастика.	5 ч.				
	➤ Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне, фигурная маршировка.	1 ч.	16.12	Выполнение строевых команд.		
	➤ Выполнение упражнения с гимнастической палкой.	1 ч.	19.12	Понятие интервал.		
	➤ Стойка поперек на гимнастической скамейке на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.	1 ч.	22.12		Стойку на гимнастической скамейке.	
	➤ Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног, сидя на полу.	1 ч.	23.12			

	➤ Итоговый урок.	1 ч.	26.12			
1.	Шчетверть.	30 ч.				
	Гимнастика.	10 ч.				
	➤ Вводный урок: влияние занятий гимнастики и техники безоасности готовность ученика трудиться.	1 ч.	12.01	Технику безопасности при выполнении, стойки поперек, на гимнастической скамейке на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.	Выполнение упражнения.	
	➤ Подтягивание: на высокой перекладине (мальчики) 5-7 раз; на низкой перекладине (девочки) 10-12 раз.	1 ч.	13.01			
	➤ Лазанье в висе на руках по канату.	1 ч.	16.01			
	➤ Ходьба по рейке гимнастической скамейке в парах.	1 ч.	19.01	Как выполнять перестроения.	Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке.	
	➤ Ходьба и бег на гимнастической скамейке.	1 ч.	20.01	Как проводятся соревнования по гимнастике.		
	➤ Выполнение комплексов упражнений.	1 ч.	23.01	Комплексы упражнения.	Составить 5-6 упражнений и показать их выполнения на уроке.	
	➤ Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1 ч.	26.01			
	➤ Лазанье по канату различными способами.	1 ч.	27.01			
	➤ Прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110 - 115 см).	1 ч.	30.01		Выполнять прыжок через козла.	Сдача опорного прыжка через козла в длину.
	➤ Прыжок боком (правым) или (левым) через коня.	1 ч.	2.02			
2.	Лыжи.	12 ч.				
	➤ Вводный урок: инструктаж по технике безопасности.	1 ч.	3.02	Технику безопасности при выполнении, на лыжах прохождение дистанций.		
	➤ Виды лыжного спорта.	1 ч.	6.02			
	➤ Правила проведения соревнований	1 ч.	9.02		Пройти в быстром	

3.	по лыжным гонкам.			Виды лыжного спорта	темпе.	
	➤ Совершенствование техники изученных ходов.	1 ч.	10.02	Технику лыжных ходов.		
	➤ Поворот на месте махом назад.	1 ч.	13.02			
	➤ Поворот на параллельных лыжах.	1 ч.	16.02	Как правильно	Выполнять поворот на	
	➤ Спуск, в средней и высокой стойке.	1 ч.	17.02	выполнять повороты.	параллельных лыжах	
	➤ Преодоление бугров и впадин.	1 ч.	20.02			
	➤ Поворот на параллельных лыжах при спуске.	1 ч.	(23.02)			
	➤ Прохождение на скорость отрезка до 100 метров.	1 ч.	24.02			Сдача на
	➤ Прохождение дистанции 800 м., 1 км.	1 ч.	27.02		Преодолевать на лыжах	отрезке 100 м.
	➤ Прохождение 700 метров на время.	1 ч.	1.03		дистанцию до 800-1 км.	
	Акробатика.	8 ч.				
	➤ Кувырок вперед из положения сидя на пятках.	1 ч.	2.03	Технику безопасности при выполнении кувырка вперед из положения, сидя.	Выполнять кувырок.	
	➤ Стойка на лопатках: из седа на полу перекатом назад с прямыми ногами.	1 ч.	5.03			
	➤ Из упора присев перекатом назад с прямыми ногами и опорой на локти.	1 ч.	(8.03)			
	➤ Из положения лежа «мост» поворот вправо, влево.	1 ч.	9.03	Технику безопасности при выполнении лежа «мост» с поворотами.	Выполнять мост.	
	➤ Вис с различными положениями ног, вис на время.	1 ч.	12.03		Вис на время.	
	➤ Подготовка к зачету по акробатическому комплексу: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1 ч.	15.03	Технику безопасности при выполнении лазания.	Выполнять комбинаций.	Сдача кувырка вперед, назад, стойка на лопатках.
	➤ Подтягивание в висе на канате.	1 ч.	16.03			
	➤ Итоговый урок.	1 ч.	19.03			

1.	IV четверть.	24 ч.				
	Подвижные игры.	9 ч.				
	➤ Понятие о тактике игры, практическое судейство.	1 ч.	2.04	Правила игры. Что значит «тактика игры», роль судьи.	Усиливать, движений рук и ног скоростно-силовых качеств.	
	➤ Вырывание и выбивание мяча в парах.	1 ч.	5.04		Перемещаться на площадке.	
	➤ Зонная защита.	1 ч.	6.04		Повороты в движений.	
	➤ Поворот в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1 ч.	9.04	Приемы передачи мяча.	Выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом.	
	➤ Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1 ч.	12.04		Ведение мяча с обводкой.	
	➤ Ведение мяча с изменением направления.	1 ч.	13.04		Точно выполнять броски.	Сдача броски в корзину.
	➤ Броски мяча в корзину с различных положений.	1 ч.	16.04			
	➤ Штрафные броски зачет.	1 ч.	19.04			
	➤ Учебная игра по правилам.	1 ч.	20.04			
2.	Легкая атлетика.	15 ч.				
	➤ Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	1 ч.	23.04	Технику безопасности при выполнении ходьбы с переходом в бег.	Выполнять команды учителя.	
	➤ Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.	1 ч.	26.04	Правила эстафеты.		
	➤ «Коромысло». Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку.	1 ч.	27.04	Правило игры.	Координацию движений рук, коррекцию осанки,	

➤	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки.	1 ч.	30.04	Как провести легкоатлетическую разминку. Команды старта. Фазы прыжка. Технику безопасности при выполнении метания гранаты.	Бег на короткие дистанции 100 метров, 200 метров. Выполнять на скорость. Прыгать в длину с разбега способами «согнув ноги», «перешагивание». Усиливать, движений рук и ног скоростно-силовых качеств. Метать гранаты.	Сдача на 1000-800 м. Сдача нормативов подтягивание на перекладине.
	Бег на скорость 100 метров и 200 метров.	1 ч.	3.05			
	Эстафетный бег с этапами до 100 метров.	1 ч.	4.05			
	Кросс: юноши – 1000 м, девушки - 800 метров.	1 ч.	7.05			
	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).	1 ч.	10.05			
	Прыжок способом «перешагивание».	1 ч.	11.05			
	Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук.	1 ч.	14.05			
	Подтягивание на перекладине мальчики 5-8 раз., девочки 7-12 раз.	1 ч.	17.05			
	Техника метания гранаты (индивидуально).	1 ч.	18.05			
	Метание гранаты с разбега в коридор 10 см., ширины на точность, и на дальность.	2 ч.	21.05 24.05			
	Прыжок с места двумя ногами в длину.	1 ч.	25.05			
➤	Итоговый урок.	1 ч.				