

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ШКОЛА ПОСЕЛКА ЗОРИНО ГВАРДЕЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»**

Согласованно  
педагогическим советом  
Протокол № 9  
от 21.06.2021г



«Утверждаю»  
Директор МБОУ «ОШ пос. Зорино»  
Приказ № 59/1  
/С.А. Шупарский/  
от «21» 06 2021г.

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»**

9 класс

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Трудченков Александр Александрович  
учитель физической культуры

п. Зорино  
2021 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса составлена на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования, которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

**Нормативно-правовую базу рабочей программы** учебного предмета «Физическая культура» (9 класс) составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ),
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования,
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, разработанная на основе ФГОС ООО (одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
- ООП ООО МБОУ «ОШ пос. Зорино»;
- Учебный план МБОУ «ОШ пос. Зорино»;
- Годовой календарный план – график МБОУ «ОШ пос. Зорино».

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является 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.

**Цель:** обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

**Место предмета в учебном плане:**

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа, из расчета 3 ч в неделю.

Рабочая программа рассчитана на по 3 часа в неделю. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителю разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Региональный компонент по предмету «Физическая культура» представлен в виде практических (подвижные игры) и теоретических учебных заданий.

При проведении теоретических занятий используется следующая информация:

- Спортивные сооружения поселка Зорино;
- Развитие различных (в первую очередь – связанных с соответствующими разделами программы) видов спорта в поселке;
- Развитие различных видов спорта в регионе;
- Выдающиеся спортсмены поселка и региона.

Количество часов регионального компонента по предмету «Физическая культура» определено равным 10 % от количества часов программы и составляет 10 часов в год.

В рабочей программе календарно - тематическое планирование составлено с учётом индивидуальных особенностей учащихся 9 классов, их психофизических особенностей.

Материал систематизирован, распределён по классам с учётом задач обучения.

#### **Основные задачи реализации содержания учебного предмета:**

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости и других качеств;
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием;
- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- Развитие и совершенствование волевой сферы;
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

#### **Содержание учебного предмета**

Раздел «**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстротыреакции. Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники 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.

В раздел «**ГИМНАСТИКА**» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими 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.

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 такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

Постоянно регулируется физическая нагрузка подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся, в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазаньи и перелезании — 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 детей.

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.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности и физического развития. Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—9 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений навыков с учетом индивидуальных возможностей.

**Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:**

- словесный;
- демонстрация;
- разучивание упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

**Форма организованной деятельности обучающихся:** урок.

**Результаты изучения учебного предмета:**

**Личностные результаты:**

- Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

- Владение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с

поставленной задачей и условиями ее реализации;

- Определять способы достижения результата;
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Владение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием.

### Тематический план

№	Раздел	Кол-во часов	Проверочные контрольные работы

1.	Легкая атлетика	34	8
2.	Подвижные игры	14	10
3.	Гимнастика	24	7
4.	Легкая атлетика	30	8
<b>Всего:</b>		<b>102 ч</b>	

### Список литературы

1. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы
2. Физическая культура 8 – 9 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Просвещение»
3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5—11 классы. Базовый и профильный уровни. Под редакцией А. П. Матвеева
4. Составление учебных программ Лопуга Е.В., доцентом кафедры здоровьесберегающих технологий
5. Видео материалы для демонстрации отдельных упражнений и разделов в физической культуре.
6. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 класс», В.И. Лях 2014 г.
7. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011).
8. Физическая культура. 9-х классы / под. ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.
9. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2000.
10. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М, 2001.
11. Методика преподавания гимнастики в школе. - М, 2000.
12. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. - М., 1990.
13. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. - М., 1999.
14. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. - М., 1998.
15. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2001.
16. Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2003.
17. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. - М., 2004.
18. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. - М., 2003.
19. Журнал «Физическая культура в школе»
20. Методика физического воспитания / под.ред. В.И. Ляха.-2002г./

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат	603332450510203670830559428146817986133868575837
Владелец	Шупарский Сергей Анатольевич
Действителен	С 17.04.2021 по 17.04.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575837

Владелец Шупарский Сергей Анатольевич

Действителен с 17.04.2021 по 17.04.2022