**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Омской области‌‌**

**‌****Управление образования Администрации Саргатского района Омской области‌**​

**МБОУ "Преображеновская СШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шерстюкова О.М.  протокол №7 от «24»08. 2023г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Симоненко И.П.  протокол №7 от «24»08. 2023г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шерстюкова О.М  Приказ№ 10 от «24» 08 2023 г.  . |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Адаптированная рабочая программа по курсу «физическая культура» для

9 класса

​**д. Преображеновка‌** **2023‌**​

**Рабочая программа по физической культуре**

**9 класс**

**Пояснительная записка**

**Программа разработана на основе**

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ №1897 от 17декабря 2010 г.);
* примерной программы по физической культуре «Физическая культура 5-9 классы», издание 3. (Стандарты нового поколения) - Москва, «Просвещение», 2013г.,
* комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2015.Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Адаптированная рабочая программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья заключение ПМПК № 259 от 28.04.2018 г. Смешанная парциальная недостаточность высших функций преимущественно когнитивного и регулярного компонента деятельности, осложненная соматическим заболеванием. Недоразвитие устной и письменной речи. Является ребёнком с ограниченными возможностями здоровья. Нуждается в особых условиях получения образования, адаптирована для обучающегося с задержкой психического развития; с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию по учебному предмету физическая культура для обучающихся 6 класса в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

***Цель***учебного предмета «Физическая культура» в основной школе-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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

***Задачи обучения:***

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучению навыкам и умению в физкультурно - оздоровительном и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятия физическими упражнениями.

- воспитания положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

# МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 0,5 часа в неделю всего17 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Раздел « Знание о физической культуре»**

Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

**Раздел « Способы двигательной (физкультурной) деятельности)**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физическая культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Раздел « Физическое совершенствование»**

- Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.

- Акробатические комбинации

**-**Опорные прыжки.

- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.

- Упражнения на гимнастической перекладине

- Упражнения на гимнастических брусьях.

- Висы и упоры.

- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

-Лазанье по канату и гимнастической стенке.

**Легкая атлетика**.

- Беговые и прыжковые упражнения.

- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

- Кросс по пересеченной местности.

- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

- Метание мяча в мишень, на дальность.

- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.**

- Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, выносливости, координации движений.

**Волейбол.**

- Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, выносливости, координации движений.

**Упражнения общеразвивающей направленности**.

Общая физическая подготовка.

**Список учебно-методической литературы**

В работе используется УМК А.П. Матвеев.

|  |  |
| --- | --- |
| Порядковый номер учебника в Федеральном перечне | 1.2.8.1.2.2 |
| Автор/Авторский коллектив | А.П. Матвеев, Ю.М. Соболева |
| Название учебника | Физическая культура |
| Класс | 9 класс |
| Издатель учебника | «Просвещение» |
| Нормативный документ | Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 года № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием

средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных  игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Ученик 9 класса научиться:**

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ученик**получит возможность научиться**:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

ученик **научится**:

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

ученик получит **возможность научиться**:

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

ученик **научится**:

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

ученик получит **возможность научиться**:

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Мальчики** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,9 | 6,2 |
| Челночный бег 3 по 10 м (сек) | 10,3 | 10,7 | 11,8 |
| Бег 60 м (сек) | 11,2 | 12,1 | 12,8 |
| Бег 300 м (мин., сек) | 1,12 | 1,22 | 1,27 |
| Прыжок в длину с места (см) | 172 | 163 | 159 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол.раз) | 77 | 65 | 55 |
| Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек | 25 | 23 | 19 |
| Наклон туловища вперед из положения сед (см) | 9 | 6 | 3 |

**Учебно-тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема** | **К-во часов** |
| **1** | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| **2** | Легкая атлетика | 8 |
| **3** | Гимнастика с основами акробатики | 8 |
| **4** | Спортивные игры | 10 |
| **5** | Кроссовая подготовка | 8 |

**КАЛЕНДАРНО-Тематическое планирование**

**9 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **урока** | **Название раздели и тем** | Ко-во часов | | дата |
|  | **Легкая атлетика \** |  |  | |
|  | Спринтерский бег, эстафетный бег 3ч | 1 |  | |
| 1 | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег 30 м. Высокий старт 15–30 м, | 1 |  | |
| 2 | Бег 30 м. Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Старты из различных положений. | 1 |  | |
| 3 | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 1 |  | |
| 4 | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега. Метание мяча на дальность. | 1 |  | |
| 5 | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Оценка выполнения метания мяча на дальность 150г | 1 |  | |
| 6 | Оценка выполнения прыжка в длину с 7–9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  | |
| 7 | Бег 1000 м ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Теория: «Здоровье человека и основы правильного питания» | 1 |  | |
| 8 | Равномерный бег до 10 минут. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | 1 |  | |
|  | **Гимнастика** | 1 |  | |
| 9 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей | 1 |  | |
| 10 | Подъем переворотом в упор (мальчики). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  | |
| 11 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  | |
| 12 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) Эстафеты. | 1 |  | |
| 13 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов. ОРУ с мячом. | 1 |  | |
|  | **Спортивные игры** |  |  | |
| 14 | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  | |
| 15 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  | |
| 16 | Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  | |
| 17 | Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках. | 1 |  | |