

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Тверской области

Администрация Андреапольского МО

МОУ Скудинская ООШ

РАССМОТРЕНО


Руководитель ШМО



Лебедева О.М.
Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР



Карпова Л.В.
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Терентьева Г.И.
Приказ №42/01 от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса,

занимающихся по адаптированной

образовательной программе

Акшеново 2023

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобробразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», авторской программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2012г.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности по средствам формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы(умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программа имеет коррекционно – развивающую направленность и адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья. Обучение таких учащихся организуется по учебникам массовых общеобразовательных классов.

Фронтальное коррекционно – развивающее обучение осуществляется на всех уроках, обеспечивая освоение учебного материала в соответствии с государственным образовательным стандартом.

Основными задачами коррекционно – развивающего обучения являются:

- Активизация познавательной деятельности учащихся; повышение уровня их умственного развития; нормализация учебной деятельности;
- Коррекция недостатков эмоционально – личностного развития;
- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.

Программный материал по физической культуре делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм и лёгкой атлетике.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Формы и методы, технологии обучения: ведущая технология здоровьесберегающая, совершенствование двигательных действий в воспитании физических качеств, словесный, наглядный, фронтальный, групповой, поточный, игровой, соревновательный методы, ИКТ – технологии, лично – ориентированный подход.

В связи с погодными условиями (низкой температурой), по причине эпидемий, в работе с часто болеющими детьми в рабочую программу вносятся дополнения и изменения: применяются дистанционные образовательные технологии и электронное обучение. Основным средством реализации электронного обучения является автоматизированная система «Сетевой город. Образование». Осуществляется дистанционное консультирование учащихся по темам с использованием лекций, презентаций, ЭОР и др., а также дистанционное сопровождение домашних заданий и контрольной работы. При использовании ДОТ поурочное тематическое планирование остается без изменений, корректируются только методы, средства и формы реализации этого содержания. Формы поурочного планирования: он-лайн, офф-лайн. Реализации ДОТ способствует материально - техническое обеспечение: компьютер с выходом в Интернет, доступность АИС «Сетевой город. Образование» для участников образовательного процесса.

Формы контроля: выполнение контрольных нормативов

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Распределение учебного материала по физической культуре в 9 классе специальных (коррекционных) образовательных учреждений

№ п/п	Темы	Год	Четверти			
			I	II	III	IV
1	Легкая атлетика	21	14			7
2	Гимнастика	21		21		
3	Баскетбол	32	13		14	5
4	Волейбол	12				12
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Итого	102	27	21	30	24

3 Содержание программного материала

Гимнастика и акробатика (21 час).

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. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

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).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (21 часа).

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.

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.

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.

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. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Лыжная подготовка (16 часов).

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 махом назад кнаружи, 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.

Региональный компонент. Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4- км.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры 45ч.

Волейбол (12 часов) 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).

Баскетбол (33 часа). 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.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

4 Календарно-тематическое планирование

Раздел	№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил для проведения занятий. Пешие туристические походы, их организация и проведение	1
Легкая атлетика	2-3	Спортивная ходьба. Совершенствование техники бега, прыжков, метания	2
	5-6	Бег на 60 м с низкого старта. Прикладные упражнения: используя бег, ходьбу, прыжки	2
	7-8	Бег 1000м девушки, 2000м юноши. Беговые упражнения	2
	9-10	60м-результат.ору на развитие скоростно-силовых качеств	2
	11-12	прыжок в длину с разбега.метание м.мяча.	2
	13-14	способы самостоятельной деятельности	2
	15-16	знания о физической культуре	2
	17-18	бег с преодолением препятствий	2
	19-20	бег с низкого старта.60м.100м.офп.	2
	21-22	бег в равномерном темпе по пересеченной местности	2
	23-24	бег с преодолением препятствий.челночный бег.	2
Лыжные гонки	25	Меры безопасности на занятиях лыжами	1
	26-27	Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности	2
	28	Контрольное тестирование	1
	29-30	одновременный бесшажный ход	2
	31-32	Способы преодоления подъемов и спусков с гор	2

	33	Контрольное тестирование.	1
	34-36	Имитация одновременного бесшажного хода.	3
	37	Имитация лыжных ходов, преодоление дистанции 2 км	1
	38	Контрольное тестирование..	1
	39-40	Имитация лыжных ходов, преодоление дистанции 2 км.	2
	41	Контрольное тестирование...	1
	42-43	Прохождение соревновательной дистанции	2
	44	Контрольное тестирование,	1
	45	Базовые понятия физической культуры	1
Спортивные игры. Волейбол	46	Взаимодействия игроков передней линии в нападении	1
	47	Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча	1
	48	Взаимодействие игроков передней и задней линии в нападении и при приеме мяча	1
	49	Последовательное выполнение всех частей занятия	1
	50-51	Контрольное тестирование	2
	52	Сюжетные игры. Игровые задания	1
	53-54	баскетбол.элементы игры.правила.	2
	55-56	стойка и передвижение на площадке	2
	57-61	ловля и передача мяча в учебной игре	4
Гимнастика с элементами акробатики	62	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике	1
	63	Контрольное тестирование. Отжимание, пресс	1
	64-66	Акробатическая комбинация	3

	67	Контрольный урок	1
	68-70	Опорный прыжок через козла, коня	3
	71	Контрольный урок.	1
	72-74	Упражнения на перекладине, подтягивания	3
	75	Контрольный урок..	1
	76	Упражнения на гимнастической скамейке, стенке	1
	77-78	Упражнения с гимнастическим инвентарем	2
	79-80	Упражнения общей физической подготовки	2
	81	Физическая культура и спорт в современном обществе	1
	82	Контрольное тестирование	1
	83	Базовые понятия физической культуры	1
	84	Комплекс упражнений утренней зарядки и физкультминуток	1
	85-86	гимнастика с элементами акробатики	2
Спортивные игры. Баскетбол	87-88	Игра в баскетбол по правилам	2
	89-90	игра в баскетбол по правилам.	2
	91-92	Игра в баскетбол по правилам	2
Лёгкая атлетика	93-94	Совершенствование техники бега, прыжков, метания	2
	95	Наблюдение за режимами нагрузки по ЧСС и самочувствия	1
	96-97	Совершенствование техники бега, прыжков, метания.	2
	98-99	Элементы техники национальных видов спорта	2
	100	бег с преодолением	1

		препятствий.челночный бег.	
	101-102	строевые упр. в движении.офп.	2

5. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

В ходе освоения Обязательного минимума содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» в 9 классах учащиеся совершенствуют ранее полученные знания, умения и навыки и должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правилами использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших площадок
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры и оказание первой доврачебной помощи.

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревнований;
- выполнять и проводить комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	8.4-9.2-10.0	9.4-10.0-10.5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	210-200-190	195-180-170
	Сгибание рук в висе, кол-во раз	10-8-7	20-15-10
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-	26-18-13	26-18-13

	во раз		
К выносливости	Бег 2000 м	Без учета времени	

6. Способы и формы оценивания результатов.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания на уроках по другим предметам, а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

7. Планируемые результаты обучения.

1. Доля обучающихся, освоивших тему на уровне стандарта – 100%

8. Перечень учебно-методического обеспечения.

- 1). Комплексная программа 8 вида для 5-9 классов под редакцией В.В.Воронковой М. 2012г.М: Просвещение, 2012г.
- 2) Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Упражнения и игры с мячами. – М.: НЦ ЭНАС, 2002
- 3) Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе. 1 – 11 классы. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2001
- 4) Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: ВЛАДОС, 2000
- 5) Физическое воспитание учащихся 5 – 9 классов / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 2009

9. Список литературы (основной).

- 1). Комплексная программа 8 вида для 5-9 классов под редакцией В.В.Воронковой М. 2012г.М: Просвещение, 2012г.
- 2) Учебник «Физическое воспитание учащихся 5-9 классов» под редакцией В. В. Воронковой Москва: «Просвещение», 2011г.

Список литературы (дополнительной).

- 1) Настольная книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
- 2) Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры под редакцией Э.Найминова. – М., 2001.
- 3) Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- 4) Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
- 5) Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- 6) Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М., 2001.
- 7) Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.
- 8) Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
- 9) Журнал «Физическая культура в школе».
- 10) Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М.,