

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРИОЗЕРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ

МОУ "Громовская СОШ"

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета
протокол №8 от «27» августа
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ "Громовская СОШ"
Д.А. Жачкин
Приказ № 143
от «28» август 2024 г.

АДАптированная рабочая программа

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

(1 ВАРИАНТ)

п. Суходолье 2024

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 класса составлена на основе:

- федерального компонента государственного стандарта общего образования;
- учебного плана МОУ «Громовская СОШ»;
- федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования РФ к использованию в образовательном учреждении
- АООП МОУ «Громовская СОШ» для обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 1).

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.

На уроках в 8 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физкультуры учащиеся получают представление о физической культуре личности, о ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой помощи при травмах.

УМК:

1. М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др., Физическая культура: учебник для учащихся 9 класса.- М.: Просвещение, 2001
2. Настольная книга учителя физической культуры/ под ред. Л.Б. Кофмана.-М.,2000

3. Физкультура : методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова.- М.,2001
4. Методика преподавания гимнастики в школе.- М.,2000
5. Лёгкая атлетика в школе/ под ред. Г.Х. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого.-М.,1998
6. Урок в современной школе/ под ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков.- М., 2004

В случае болезни учителя, курсовой переподготовки, поездках на семинары, больничного листа, уроки согласно рабочей программы, будет проводить другой учитель соответствующего профиля. Возможен вариант переноса тем уроков во внеурочное время (элективные учебные предметы, факультативы, консультации, предметные недели). В случае карантина, активированных дней возможно внесение изменений в график годового календарного учебного года по продлению учебного года, либо перенос каникулярных периодов в другое время.

В 9 классе обучается один ребенок по АООП (I – категория)

Программа рассчитана на 68 ч в год, 2 ч. в неделю, 34 учебных недели.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета:

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.
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).

-вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

Физическое совершенствование

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона. Выпускник получит возможность научиться:
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплыть учебную дистанцию вольным стилем.

3.Содержание предмета « Физическая культура»

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 физической 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.

- Организуемые 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.

Календарно- тематический план

№	Тема урока	Кол-во часов	
		План	факт
Легкая атлетика 15 ч.			
1.	Теория. Т. Б. по легкой атлетике, кроссовая подготовка.	02.09	
2.	Кроссовая подготовка, ускорения 30 – 60 м (зачет 30,60 м)	06.09	
3.	Кроссовая подготовка, эстафетный бег, ускорения 60 м (зачет 4х9 м).	09.09	
4.	Теория. Эстафетный бег. Совершенствование прыжков с разбега (зачет подтягивание)(зачет прыжок с места)	13.09	
5.	Кроссовая подготовка 1500 м. Обучение метанию малого мяча. (зачет наклоны)	16.09	
6.	Метание малого мяча. Кроссовая подготовка (зачет бег 1000м)	20.09	
7.	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча (зачет).	23.09	
8	Кроссовая подготовка 1500 м (зачет прыжок с разбега)	27.09	
9	Кроссовая подготовка – 4 мин. (зачет подтягивания)	30.09	
10	Кроссовая подготовка – 5 мин. (зачет поднимание туловища 1мин)	04.10	
11	Кроссовая подготовка – 6 мин. (зачет отжимания в упоре лежа)	07.10	
12.	Кроссовая подготовка – 7 мин. (зачет прыжки на скакалке 25сек)	11.10	
13.	Кроссовая подготовка – 8 мин. (зачет бег 2000 м)	14.10	
14	Бег с преодолением препятствий.	18.10	
15	Полоса препятствий.	21.10	
Гимнастика 7ч. Волейбол 8 ч.			
16	Теория. Т. Б. по гимнастике, акробатика, кувырки.	25.10	
17	Обучение акробатических упражнений 2 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, стойка на голове, «Ласточка».	28.10	
18	Обучение, упражнения равновесие, акробатика.	08.11	

19	Совершенствование акробатики, упражнения на равновесие. (зачет акробатика)	11.11	
20	Совершенствование акробатики, упражнения на равновесие. (зачет акробатика)	15.11	
21	Обучение упражнения стойки на руках, совершенствование акробатики.	18.11	
22	Упражнения стойки на руках, совершенствование акробатики .	22.11	
23	Теория. Т. Б. по волейболу, приемы и передачи в парах.	25.11	
24	Обучение передачи мяча сверху в парах с перемещением, стойка игрока, учебная игра «Волейбол».	29.11	
25	Совершенствование верхней передачи мяча в парах с перемещением. Прием мяча снизу на месте, учебная игра.	02.12	
26	Совершенствование передачи мяча в парах, верхние прием мяча нижний в парах, учебная игра по упрощенным правилам.	06.12	
27	Передачи в парах с перемещением (зачет)	09.12	
28	(Зачет) Прием мяча двумя руками снизу на месте. Совершенствование передачи с перемещением, учебная игра.	13.12	
29	Нижняя прямая подача, прием и передача мяча в парах сверху	16.12	
30	Совершенствование приемов снизу передачи сверху, уч. игра.	20.12	

Лыжная подготовка 12 ч Баскетбол 12 ч

31	Теория. Т. Б. По лыжной подготовке. Обучение попеременно 2-шажный ход.	23.12	
32	Совершенствование попеременно 2-ухшажного хода. Обучение подъем в гору скользящим шагом.	10.01	
33	Совершенствование попеременно 2-ухшажного хода. Обучение одновременно 2-ухшажный ход, бесшажный ход, бег до 2 км.	13.01	
34	Совершенствование одновременно 2-ухшажного хода, совершенствование бесшажного хода, бег до 2 км.	17.01	
35	Совершенствование бесшажного хода, подъемы в гору «елочкой», бесшажный ход, спуск с горки. Теория.	20.01	
36	Совершенствование подъемов и спусков, торможений «плугом». Совершенствование одновременный одношажный ход.	24.01	

37	Совершенствование одновременно 2 – ухшажного хода и бесшажный ход. Повороты, торможения, бег до 2 км.	27.01	
38	Совершенствование попеременного и одновременного ходов. Совершенствование торможения и поворот упоров, бег на время на 2 км. (зачет)	31.01	
39	Теория, попеременный и одновременные хода, подъем в гору «елочкой», передвижение до 3 км.	03.02	
40	(Зачет) Одновременно 2 – ухшажный ход и бесшажный ход. Совершенствование торможение упором и поворот, дистанция до 2 км.	07.02	
41	Бег на время 2 км зачет. Совершенствование торможения и поворот упором.	10.02	
42	(Зачет) Торможение и поворот упором «Подъем елочкой в гору», дистанция 2 км.	14.02	
43	Теория. Совершенствование ловли и передачи мяча от груди и плеча, техника бросков, учебная игра.	17.02	
44	Совершенствование остановок, поворотов, передвижение, ловли и передачи от груди, плеча, техника ведения мяча, учебная игра.	21.02	
45	(Зачет) передачи мяча от груди, от плеча, броски мяча через щит в кольцо, учебная игра.	24.02	
46	Совершенствование ведения мяча средней стойке, низкой стойке, техника защиты, учебная игра.	28.02	
47	Совершенствование бросков одной от плеча, двумя от груди, с прохода через щит бросок в кольцо.	03.03	
48	Позиционное нападение, выполнение штрафного броска Учебная игра	07.03	
49	Контроль техники: Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек. Взаимодействие двух игроков .	10.03	
50	Контроль техники: Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек. Взаимодействие двух игроков .	14.03	
51	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	17.03	

52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	21.03	
53	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	24.03	
54	Учить броску мяча по кольцу после ведения.	04.04	

Легкая атлетика 14 ч.

55	Теория. Т. Б. по легкой атлетике, кроссовая подготовка.	07.04	
56	Кроссовая подготовка, ускорения 30 – 60 м (зачет 30 м, 60 м.)	11.04	
57	Кроссовая подготовка, эстафетный бег, (зачет челночный бег 4x9 м).	14.04	
58	Кроссовая подготовка, стартовый вариант, бег 60 м, обучение прыжкам с разбега (зачет прыжок с места)	18.04	
59	Теория. Эстафетный бег. Совершенствование прыжков с разбега (зачет подтягивание)	21.04	
60	Кроссовая подготовка 1500 м. (зачет наклоны)	25.04	
61	Учет. Прыжок в длину с разбега	28.04	
62	Метание малого мяча. Кроссовая подготовка (зачет бег 1000м)	05.05	
63	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча (зачет).	12.05	
64	Кроссовая подготовка 1500 м (зачет прыжок с разбега)	16.05	
65	Кроссовая подготовка – 4 мин. (зачет подтягивания)	19.05	
66	Кроссовая подготовка – 5 мин. (зачет поднимание туловища 1мин)	23.05	
67	Кроссовая подготовка – 6 мин. (зачет отжимания в упоре лежа)	26.05	
68	Кроссовая подготовка – 7 мин. (зачет прыжки на скакалке 25сек)	30.05	