

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа №8»**

«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
развивающего блока
протокол № 1
от «30» 08 2022 г.
председатель МО
_____/Н.Х. Халикова/

«Согласовано»
зам. директора по УР
_____Н. И. Ветлугина
«31» 08 2022 г.

Утверждена педагогическим
советом школы
Протокол от «31» 08 2022 г. №1
Приказ директора школы
от «31» 08 2022 г. № 368
_____О.С. Серебrenникова

**АДАптированная РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
9 Г КЛАСС**

Составитель: учитель
МБОУ «СШ № 8»
г. Нижневартовска
В.А. Гончаров

Учебный предмет «Физическая культура»

Адаптированная рабочая программа курса «Физическая культура» в 9 классе (общеобразовательный уровень) рассчитана на 3 часа в неделю, общее число часов в год – 102 часа

Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В.И. Лях используется в данной рабочей программе без изменений.

Адаптированная рабочая программа обеспечена соответствующим программно-учебно-методическим комплексом:

1. Учебник: «Физическая культура.1-11 классы» под общ. редакцией В.И. Ляха. -5-е изд. Москва, Просвещение: 2009г.
2. Государственная программа доктора педагогических наук В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012г.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

3. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
5. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
6. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
7. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
8. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
9. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
10. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
11. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
2. Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
3. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
4. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
5. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
6. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
7. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
8. Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
9. Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
10. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
11. В доступной форме объяснять правила(технику)выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
12. Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
13. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
14. Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

15. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

16. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. Развитие основных физических качеств.

4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

5. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Задача физического воспитания обучающихся 9 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, 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, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных возможностей

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

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

- словесный;

- демонстрации;

- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся урок

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Раздел I, IX «Легкая атлетика» -21 часов. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. специальные беговые упражнения.

Раздел II, IV «Гимнастика» -18 часов. Подтягивания в висе на перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок.

Раздел III «Волейбол» -18 часов. Стойка и передвижение игрока. Комбинация из различных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.

Раздел V, VII, VIII «Баскетбол» -26 часов. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча разными способами в парах в движении с сопротивлением. Передача мяча разными способами в тройках в движении с сопротивлением

Раздел VI «Лыжная подготовка» -17 час. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Одновременный трехшажный ход. Спуск в основной стойке. Преодоление крутых подъемов, спусков (бегом на лыжах, в низкой стойке). Преодоление трамплина.

Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Критерии оценивания различных видов работ

Важной особенностью образовательного процесса в 5-9 классах является оценивание обучающихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончанию раздела учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания раздела.

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 неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний 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 теории:

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также 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 недостаточно 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.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Распределение программного материала по физической культуре в 9 классе по четвертям

I четверть – уроки № 1-12 - легкая атлетика, уроки №13-20- баскетбол, №21-знания по физической культуре, уроки № 22-27 – волейбол;

II четверть – уроки № 28 - 45 – гимнастика, уроки № 46- 48 – баскетбол;

III четверть - уроки № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 70-71 лыжная подготовка, уроки № 51,54,57,60,63,66 - волейбол; уроки № 69, 72, 74-77 – баскетбол;

уроки №73,78 - знания по физической культуре

IV- четверть - уроки № 79 – 84 - волейбол, уроки № 85-93 - баскетбол, уроки № 94 - 102 - легкая атлетика.

Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
8	2	3	2	1	8

Обучающиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	77
1.1	Основы знаний о физической культуре	3
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	17
2	Вариативная часть	25
2.1	Баскетбол	26
	Итого	102

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование,

тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.