

МАОУ «Ишимская школа-интернат»

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 5
от « 28 » 08 2024 г.
Руководитель ШМО
учителей предметников
Колы О.В.Колабылина

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР
Мло С.Н. Михеева
« 28 » 08 2024 г.

Утверждено:
Директор МАОУ «Ишимская
школа-интернат»
Калугина Г.А. Калугина
Приказ № 28
от « 30 » 08 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 9-х классов
на 2024-2025 учебный год

Программу разработала:
Каткова О.В., учитель физической культуры

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 9-х классов составлена на основании:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) образования»;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 8-9 классов. В. И. Лях, А.А. Зданевич.
- Учебного плана МАОУ «Ишимская школа-интернат» для 1-9 классов на 2024-2025 учебный год;
- Положения о рабочей программе педагога, утвержденного приказом директора от 08.06.2021 №70.

Учебники

- Физическая культура 8-9 класс общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич под ред В.И. Ляха.

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в подготовительном и первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании школы учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

В учебном процессе реализуется национально-региональный компонент с целью ознакомления с культурно-историческими, этнографическими, природно-

экономическими и духовно-нравственными особенностями региона, воспитания толерантного отношения к национально-культурным различиям. Национально-региональный компонент реализуется через органичное включение (интеграцию) регионального содержания в предмет по направлению «Основы безопасности жизнедеятельности» в 9 классах - 7 часов в год

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Характерные для учебного курса формы организации деятельности учащихся

В практике физического воспитания применяются следующие методы организации занимающихся на уроке.

1. *Фронтальный метод* характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стремиться как можно больше использовать фронтальный метод и в основной части. При этом обеспечивается высокая моторная плотность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность учащихся), что очень существенно.

Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например — при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений (кувырков, перекатов и др.), при отработке технических приемов игры в волейбол в парах (передача мяча и др.).

Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, — учеников.

2. *Групповой метод* предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по ростовесовым показателям на уроках баскетбола, борьбы). Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах. Но его применение требует специальной подготовки помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

3. *Индивидуальный метод* заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава класса по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья. Метод широко применяется в спортивных играх и преимущественно в старших классах.

4. *Круговой метод* предусматривает последовательное выполнение учащимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями». Метод применяется в средних и старших классах.

Виды и формы контроля

Предварительный контроль - в начале учебного года (учебной четверти). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности учащихся к предстоящим

занятиям (к усвоению иного учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием учащихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль - для определения реакции организма учащихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности учащихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния учащихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них. Этапный контроль - для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок учащихся. Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья учащихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса

Место предмета в учебном плане

Учебный план отводит на изучение физической культуры в 9 классах - 2 часа в неделю (68 часов в год).

Содержание учебного предмета, курса

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивные игры	24
3	Гимнастика	14
4	Легкая атлетика	18
5	Лыжная подготовка	12
	Итого	68

Основы физической культуры и здорового образа жизни

8 класс: Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

9 класс Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы
воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой
темы**

9¹ класс

№ п/п	Тематический раздел, тема	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 30м. Спортивная ходьба. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	1
2	Низкий старт от 70 до 80 м. Челночный бег 3Х10м,	1
3	Низкий старт. Бег на результат 100 м	1
4-5	Кроссовый бег	2
6	Бег 1000 м (Д), 1500м (М)	1
7-8	Прыжок в длину с места	2
9	Прыжки в длину с 11-13шагов разбега. Прыжок в длину с места	1
10	Метание малого мяча в цель и на дальность	1
	Спортивные игры	
11	Техника безопасности на уроке волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения)	1
12-15	Комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	4
16-18	Передачи мяча над собой во встречных колоннах	3
19-20	Отбивание мяча кулаком через сетку	2
21-22	Нижняя прямая подача мяча	2
	Гимнастика	
23	Техника безопасности и страховки на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
24-26	Лазание, перелезание, ползание.	3
27-29	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М); кувырок назад в полушпагат (Д)	3
30-32	Акробатические упражнения и комбинации	3
33-34	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча	2
35-36	Развитие координационных способностей. Полоса препятствий	2
	Лыжная подготовка	
37	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Одновременный бесшажный ход	1
38-39	Одновременный бесшажный ход	2
40	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
41-42	Коньковый ход	2
43	Передвижения на лыжах до 4,5 км с равномерной скоростью. Игра «Гонки с выбыванием»	1
44-45	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	2
46-47	Торможение и поворот «плугом»	2
48	Передвижения на лыжах до 4,5 км с равномерной скоростью. Игра «Биатлон»	1
	Спортивные игры	
49-50	Техника безопасности на уроке баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	2
51-53	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах с пассивным сопротивлением защитника в волейболе	3

54-56	Ведение с пассивным сопротивлением защитника	3
57-58	Игра по правилам баскетбола. Правила соревнований	2
59-60	Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений	2
Лёгкая атлетика		
61	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Скоростной бег до 60 м	1
62	Прыжок в длину с места.	1
63	Бег на результат 100 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1
64	Кросс по пересеченной местности	1
65	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м	1
66	Метание мяча с места на дальность и цель	1
67	Прыжок в длину с разбега	1
68	Эстафетный бег	1
Итого		68

9² класс

№ п/п	Тематический раздел, тема	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт 40м. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, охране творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.	1
2-3	Стартовый разгон. Челночный бег 3X10м, с	2
4	Бег на результат 100 м.	1
5-6	Длительный бег до 20 мин	2
7	Бег 2000 м	1
8-9	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Наклон вперед из и.п.: сидя	2
10	Метание мяча с разбега на дальность. Подтягивание	1
Спортивные игры		
11-12	Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из передвижений и остановок игрока	2
13-16	Комбинации из передвижений и остановок игрока	4
17-20	Варианты подачи мяча	4
21-22	Варианты нападающего удара через сетку	2
Гимнастика		
23	Техника безопасности на уроках гимнастики. Поворот кругом в движении. Перестроение.	1
24-26	Висы и упоры	3
27-29	Акробатические упражнения	3
30-31	Комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц.	2
32-33	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций	2
34	Гимнастика при умственной и физической деятельности	1
35-36	Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	2

	Лыжная подготовка	
37	Техника безопасности во время уроков лыжной подготовкой. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Одновременные ходы	1
38-40	Одновременные ходы. Эстафеты	3
41-42	Попеременные ходы	2
43-44	Коньковый ход	2
45-46	Прохождение дистанции 5 км.	2
47-48	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	2
	Спортивные игры	
49-50	Техника безопасности на уроке баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2
51-54	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и сопротивления защитника	4
55-58	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом	4
59-60	Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений	2
	Лёгкая атлетика	
61	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Скоростной бег до 60 м	1
62	Стартовый разгон. Подтягивание	1
63	Бег в равномерном темпе 15-20 мин	1
64	Бег 2000 м.	1
65	Прыжок в длину с места	1
66	Бег на результат 100 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1
67	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м	1
68	Эстафетный бег	1
	Итого	68

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры учащийся основного общего образования должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.