

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Глубокинская средняя общеобразовательная школа №32
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»

Директор МБОУ

Глубокинской СОШ №32

Приказ от 28.08.2023 №111

Е.В. Шамраева



**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**для слабослышащих обучающихся
по физической культуре**

Уровень общего образования: основное общее, 9 - а класс (Ф.И)- Григорьева Анастасия

Количество часов 68

Учитель Козырева Ольга Александровна

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Программа разработана на основе: Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования;

Комплексной программы физического воспитания для обучающегося 1 - 11 классов В.И.Лях, А.А. Зданевич

Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Федеральная образовательная программа основного общего образования составлена на основании следующих документов:

«Закона об образовании в Российской Федерации»² № 273 –ФЗ от 29.12; Приказа Министерства образования РФ от 05. 03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 июня 2015 года №609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";

Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для слабослышащих обучающихся МБОУ Глубокинской СОШ № 32.

Примерной программы основного общего образования по физической культуре автора В.И.Лях, А.А. Зданевич.

Поэтому адаптированная образовательная программа по физической культуре в 9 классе составлена с учётом особенностей данного ребенка и учитывает рекомендации ИПРА. Вследствие чего для достижения оптимальных результатов освоения программы ребёнком с нарушением слуха учитываются требования к проведению уроков. У обучающегося ребёнка имеется звукоусиливающая аппаратура. Это способствует усвоить материал урока.

Пояснительная записка

Рабочая программа по (физической культуре для 9 «А» класса (Ф.И)- Григорьева Анастасия) разработана в соответствии с:

ФГОС ООО (8-9 классы)

(Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577)

ФОП ООО(Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 №993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

Федеральная образовательная программа среднего общего образования (ФОП СОО) содержит три раздела – целевой, содержательный и организационный.

В первом разделе определяются цели и задачи, а также ожидаемые результаты реализации федеральной образовательной программы среднего общего образования. Содержательный раздел представляет программы, которые ориентированы на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов, формирования универсальных учебных действий у учащихся.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы:

ООО (8-9) по (физической культуре) с учетом авторской программы Комплексной программы физического воспитания для обучающегося 1-11 классов

В.И.Лях, А.А. Зданевич

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учебник:

Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издательство
В.И.Лях	Физическая культура	8-9	М. Просвещение 2014 год

С учётом программы воспитания МБОУ Глубокинской СОШ №32

В соответствии с рекомендациями по составлению учебного плана образовательных организаций, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2023-2024 учебный год от 15.02.2022 № АЗ-113/03, от 22.05.2023 № 03-870, учебный план МБОУ Глубокинской СОШ №32 предусматривает обязательное изучение физической культуры в объеме 70 часов в год, 2 часов в неделю.

В соответствии с календарным графиком образовательной организации МБОУ Глубокинской СОШ №32 на 2023-2024 учебный год и расписанием уроков программа будет выполнена в 9 «А» классе за 68 часов, за счет уплотнения (объединения) материала по темам: 1/А1. «Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги»; 2. Спринтерский бег, эстафетный бег;

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

При прохождении учебного предмета «Физическая культура» учащиеся получают знания о физической культуре, которые соответствуют основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включают в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе». Раскрываются основные понятия физической и спортивной

подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования безопасности. Основные формы организации образовательного процесса в основной школе – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Целью физического воспитания в 9 классах является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми 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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Личностные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9-х классов направлена

на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять

контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в

процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и

учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности,

соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных

физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

•

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

• владение умениями:

—в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 6—11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

—в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с

соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)

Содержание учебного предмета.

Предмет «Физическая культура» в 9 классах представлен следующими разделами:

Лёгкая атлетика

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 6-11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

Кроссовая подготовка

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений, комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Гимнастика с элементами акробатики

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

Спортивные игры

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с отбеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Класс 9	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 3x10 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
	Бег 30 м, секунд	4.7	5,1	5.3	5.0	5.4	5.6
	Бег 1000м - мальчики,	3.44	4.26	5,23	3.55	4.10	4.30
	Бег 60 м, секунд	8.8	9.6	9.8	9.5	9.8	10.0
	Бег 2000 м, мин	9.00	9.30	10.00	10.00	11.30	12.10
	Прыжки в длину с разбега	410	380	360	370	340	320
	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
	Сгибание и разгибание рук в упоре	28	24	8	15	10	8
	Наклоны вперед из положения сидя	11	6	4	20	8	5
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	48	46	44	50	48	44

Тематическое планирование 9 «А»класс для Григорьевой Анастасии 2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Сроки прохож дения	УУД	Воспитательный компонент
1.	Лёгкая атлетика	9 «А» кл- 8час 7 час;	05.09- 28.09. 25.04- 23.05.	<p>Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</p> <p>Предметные: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики</p>	Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья.

				заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам	
2.	Кроссовая подготовка с элементами спортивных игр «Футбол»	9 «А» кл- 8час 7 час;	03.10-26.10. 02.04-23.04.	<p>Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>Предметные: приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и</p>	Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

				<p>досуга.</p> <p>Личностные: владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</p>	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	9 «А»-18час	07.11-11.01.	<p>Метапредметные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>Предметные: формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и</p>	<p>Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

				<p>физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Личностные: владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p>	
4.	Спортивные игры. Элементы баскетбола	9 «А»- 20 час	16.01- 21.03.	<p>Метапредметные: понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.</p> <p>Предметные: умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;</p>	Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

				<p>Личностные: умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</p> <p>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p>	
5.	Итого:	9 «А»- 68час;			

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами

Приложение

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

Техника владения двигательными умениями навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	
---	--	--	--

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
---	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Образовательные программы.

Учебно – методические пособия и рекомендации.

Журнал «Физическая культура в школе»

Учебники по физической культуре:

А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 5-9 классов
 общеобразовательных учреждений – М., 2009 г.

Учебные диски:

«Организация спортивной работы в школе» – (компакт-диск) – изд.-во
 Учитель, 2010.

Физическая культура 1-11 классы – (компакт-диск) – издательство
Учитель, 2010.

«История Спорта» – компакт-диск.

Техника безопасности на уроках по ФК;

Здоровьесберегающие технология на уроках ФК;

История Олимпийских игр и др.

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету
«Физическая культура» для учащихся.**

Стенка гимнастическая – Г

Бревно (скамейка) гимнастическая – Г

Козел гимнастический – Г

Конь гимнастический – Г

Перекладина (нестандартная) – Г

Скамейка гимнастическая – Г

Мост гимнастический подкидной – Г

Коврик гимнастический- Г

Брусья гимнастические (параллельные)

Гимнастические маты – Г

Мяч малый (теннисный) – Г

Мяч гимнастический – Г

Скакалка гимнастическая – Г

Мостик гимнастический подкидной – Д.

Палка гимнастическая – Г

Обруч гимнастический металлический – Г

Дорожка разметочная резиновая – Д

Флажки: разметочные с опорой, СТАРТОВЫЕ – Г

Гантели – вес – 0.50, 1.00, 1.50, 2.00, 2.50, 3.00 – Г.

Скамейка гимнастическая жесткая – 250 СМ – Г

Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; – Г

Брусья гимнастические (разновысокие) – Д.

Лестница веревочная – Д

Дуги для подлезания – Г

Сетка для переноса мячей – Д

Мяч гимнастический – Г

Конус (фишка) – Г

Мячи для метания в цель (резиновые) – Г |

Стойка для прыжков в высоту – Д

Сизалевая мишень (Дартс) – Д

Щит баскетбольный тренировочный – Д

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д

Мячи баскетбольные – Г

Мячи волейбольные – Г

Сетка волейбольная – Д
Стойки волейбольные – Д
Мячи футбольные – Г
Аптечка медицинская – Д
Секундомер – Д
Измерительная лента – Д
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис – Д
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис – Д
Шахматы (с доской) – Г
Шашки (с доской) – Г
Тренажер: "Кузнечик" – Д.

4.1. Спортивный инвентарь

4.2. Спортивное оборудование

Где Д — демонстрационный экземпляр;

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности

Дополнительная:

1. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 5-9 класса общеобразовательных учреждений – М., 2009 г.
2. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов. Ростов н/Д: Феникс, 2008;
3. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.:Просвещение, 2009 год;
4. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. М.:Просвещение, 2008;
5. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. Сборник нормативных документов (физическая культура). М.: Дрофа, 2004.
6. Лях В.И. Зданевич А.А. Рабочие программы, физкультура – 1 – 11 классы.

Основная:

1. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 5-9 класса общеобразовательных учреждений – М., 2009
2. Биркина Е.Н. Энциклопедия спорта / Е.Н.Биркина. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002
3. Большая олимпийская энциклопедия /Д. С.Бакая и др.- М.: Эксмо, 2008

4. Т.В Петрова.Ю.А. Копылов.Н.В.Полянская.С.С.Петров.Учебник для 5-7 классов общеобразовательных учреждений: Вентана-Граф 2014 год.
5. Иванов- Катанский С.А. Джиу- джитсу. Базовая техника борьбы в одежде / С.А.Катанский.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004
6. В. И.Лях.Физическая культура.Учебник для 8-9 класса общеобразовательных учреждений-М.Просвещение 2015 год.
7. Коробейник А.В. В мире футбола. Справочник болельщика. / А.В.Коробейник, Р.П. Мрыхин.- Ростов н/Д.: Феникс: 2000
- 8.Звёзды спорта /авт.-сост. А. М. Банников.-Краснодар: Традиция, 2007
9. Ильяхов А.Г. Зевсу посвящённые: тайны древних Олимпиад / А.Г.Ильяхов.-Ростов н/Д.-Феникс:
- 10.В. И.Лях. Физическая культура.Учебник для 10-11 класса общеобразовательных учреждений.-М.Просвещение 2009 го

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
физической культуры
от 28.08.2023года № 1

_____ А.И.Башмакова

(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ Н.И.Мельникова
(подпись)

28.08.2023год

Дата

Рекомендовать рабочую программу к утверждению»
Протокол заседания педагогического совета
от 28.08.2023 года № 1.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств учащихся 9/х классов.

Бег 60м (сек)	м – 8,4-8,9-9,1	д – 9,1-9,3-9,7
Бег 2000м (мин,сек)	м – 8,30-9,00-9,20	д – 9,30-11,00-11,20
Бег 1000м (мин,сек)	м – 3,36-4,16-5,12	д – 4,19-5,07-6,14
Прыжок в длину (см)	м – 430-400-380	д – 380-360-340
Метание мяча 150г (м)	м – 45-40-35	д – 37-32-30
Подтягивание в висе (раз)	м – 10-8-6	д – 19-15-11
Кросс 3000м (мин,сек)	м – 16,00-17,00-18,00	
2000м (мин,сек)		д -10,30-11,30-12,30
Лазанье по канату 6м (сек)	м – 7-9-11	д – 9-11-13
Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	м – 9-11-13	д – 11-13-15

