МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ИТАТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ТОМСКОГО РАЙОНА

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  на заседании педагогического совета школы  Протокол от «25» августа 2023 № 1 | УТВЕРЖДЕНА  Приказ «31» августа 2023 № 316  Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.А. Вавилина |
| СОГЛАСОВАНА  с Управляющим советом школы Протокол от «25» августа 2023 № 1 |  |

Адаптированная рабочая программа (вариант 7.1) по физической культуре 9Б класс

**на 2023-2024 учебный год**

(в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2022 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», приказом от 18.08.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287», приказом Министерства просвещения от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования», Уставом МАОУ «Итатская СОШ» Томского района)

**Учителя: Попика Александра Ивановича**

с. Томское2023г

**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016).

Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с ОВЗ (вариант 7.1) МАОУ «Итатская СОШ» Томского района по информатике для 7 - 9 классов общеобразовательной школы / авторы-составители Лях В.И., Зданевич А.А

Цели и задачи изучения физической культуры в основной школе:

* достижение выпускниками планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями учащегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
* становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности, уникальности, неповторимости.

**Достижение поставленных целей** приразработке и реализации основной образовательной программы основного общего образования **предусматривает решение следующих основных задач**:

* обеспечение соответствия основной образовательной программы требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО);
* обеспечение преемственности начального общего, основного общего, среднего общего образования;
* обеспечение доступности получения качественного основного общего образования, достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования всеми учащимися, в том числе детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ;
* установление требований к воспитанию и социализации учащихся как части образовательной программы и соответствующему усилению воспитательного потенциала гимназии, обеспечению индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося, формированию образовательного базиса, основанного не только на знаниях, но и на соответствующем культурном уровне развития личности, созданию необходимых условий для ее самореализации;
* обеспечение эффективного сочетания урочных и внеурочных форм организации учебных занятий, взаимодействия всех участников образовательных отношений;
* взаимодействие гимназии при реализации основной образовательной программы с социальными партнерами;
* выявление и развитие способностей учащихся, в том числе детей, проявивших выдающиеся способности, детей с ОВЗ и инвалидов, их интересов через систему клубов, секций, студий и кружков, общественно полезную деятельность, в том числе с использованием возможностей образовательных организаций дополнительного образования;
* организацию интеллектуальных и творческих соревнований, научно-технического творчества, проектной и учебно-исследовательской деятельности;
* участие обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды, школьного уклада;
* включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населенного пункта, района, города) для приобретения опыта реального управления и действия;
* социальное и учебно-исследовательское проектирование, профессиональная ориентация обучающихся при поддержке педагогов, психологов, социальных педагогов, сотрудничество с базовыми предприятиями, учреждениями профессионального образования, центрами профессиональной работы;
* сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

**Выпускник научится:**

* 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;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* 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);
* 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;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *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;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;*
* *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;*

*проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

***Содержание учебного курса:***

1. Легкая атлетика (21 час)
2. Спортивные игры (22 часа)
3. Гимнастика (12 часов)
4. Лыжная подготовка (15 часов)

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Тема урока | Дата проведения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | **Легкая атлетика**  **(10часов)** | Т.Б. на уроках легкой атлетики | 05.09 |
| 2 | Низкий старт | 07.09 |
| 3 | Высокий старт | 12.09 |
| 4 | Входящая контрольная работа | 14.09 |
| 5 | Челночный бег | 19.09 |
| 6 | Бег на результат 60м. | 21.09 |
| 7 | Прыжок в длину с13-15 шагов разбега | 26.09 |
| 8 | Бег на 2000 м | 28.09 |
| 9 | 6 мимутный равномерный бег | 03.10 |
| 10 | Контрольная точка. Бег 2000 | 05.10 |
| 11 | **Спортивные игры. Баскетбол**  **(10 часов)** | Т.Б. на уроках спортивных игр. Передача мяча  на месте | 10.10 |
| 12 | Бросок мяча от плеча после ведения | 12.10 |
| 13 | Штрафной бросок | 17.10 |
| 14 | Передача мяча в движении | 19.10 |
| 15 | Передача мяча | 24.10 |
| 16 | Учебная игра | 26.10 |
| 17 | Перемещения в стойке с изменением направления, скорости. | 07.11 |
| 18 | Нападение быстрым прорывом | 09.11 |
| 19 | Штрафной бросок | 14.11 |
| 20 | Контрольная точка игра в баскетбол | 16.11 |
| 21 | **Гимнастика**  **(12часов)** | Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения | 21.11 |
| 22 | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | 23.11 |
| 23 | Акробатические упражнения | 28.11 |
| 24 | Строевые упражнения | 30.11 |
| 25 | Совершенствование акробатических упражнений | 05.12 |
| 26 | Акробатика | 07.12 |
| 27 | Акробатика | 12.12 |
| 28 | Круговая тренировка | 14.12 |
| 29 | Комбинации упражнений  с гантелями, набивными мячами | 19.12 |
| 30 | Полоса препятствий | 21.12 |
| 31 | Круговая тренировка | 26.12 |
| 32 | Контрольная точка. Нормативы по гимнастике | 28.12 |
| 33 | **Лыжная подготовка**  **(15часов)** | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности | 09.01 |
| 34 | Подъемы полу-елочкой, елочкой | 11.01 |
| 35 | Торможение плугом, упором | 16.01 |
| 36 | Коньковый ход | 18.01 |
| 36 | Коньковый ход , | 23.01 |
| 38 | Подъемы и спуски | 25.01 |
| 39 | Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м) | 30.01 |
| 40 | Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м) | 01.02 |
| 41 | Одновременный одношажный ход | 06.02 |
| 42 | Повороты переступанием, на месте махом. | 08.02 |
| 43 | Повороты переступанием, на месте махом. | 13.02 |
| 44 | Повороты переступанием, на месте махом. | 15.02 |
| 45 | Прохождение дистанции4,5км | 20.02 |
| 46 | Виды лыжного спорта | 22.02 |
| 47 | Контрольная точка. Прохождение дистанции 4,5км | 27.02 |
| 48 | **Спортивные игры. Волейбол**  **(12 часов)** | Т.Б. на уроках спортивные игры. Терминология игры волейбол | 29.02 |
| 49 | Варианты техники передачи мяча | 05.03 |
| 50 | Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол. | 07.03 |
| 51 | Комбинация из освоенных элементов  техники игры в волейбол. | 12.03 |
| 52 | Варианты техники приёма и передачи мяча | 14.03 |
| 53 | Варианты подачи мяча | 19.03 |
| 54 | Нижняя подача | 21.03 |
| 55 | Верхняя подача | 07.04 |
| 56 | Отбивание кулаком | 09.04 |
| 57 | Жесты судьи | 14.04 |
| 58 | Варианты нападающего удара через сетку | 16.04 |
| 59 | Контрольная точка игра в волейбол | 21.04 |
| 60 | **Легкая атлетика**  **(11 часов)** | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. | 23.04 |
| 61 | Годовая контрольная работа в форме нормативов | 28.04 |
| 62 | Метание  м/м | 30.04 |
| 63 | Бег на 2000 м | 07.05 |
| 64 | 6 мин. бег | 10.05 |
| 65 | Эстафетный бег 4\ 200 | 14.05 |
| 66 | Бег с изменением темпа  и ритма шага | 16.05 |
| 67 | Бег на результат 100м | 21.05 |
| 68 | Игры, эстафеты | 23.05 |
| 69 |  | Прыжки | 27.05 |
| 70 |  | Подведение итогов года | 28.05 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема работы** | **Дата проведения** |
|  | Контрольная точка. Бег 2000 |  |
|  | Контрольная точка игра в баскетбол |  |
|  | Нормативы по гимнастике |  |
|  | Контрольная точка. Прохождение дистанции 4,5км |  |
|  | Нормативы единоборств |  |
|  | Контрольная точка игра в волейбол |  |
|  | Годовая контрольная работа в форме нормативов |  |