Приложение к АООП ООО для обучающихся с ЗПР

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Физическая культура**

 9 класс ЗПР

Составитель:

Политова Е.Г.

учитель физической культуры

2023-2024 учебный год

п. Взморье

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся с ЗПР составлена учителем физической культуры МБОУ СОШ №2 п. Взморье Политовой Е.Г.

и предназначена для обучения учащихся 9 класса.

Составлена на основе:

АООП для обучающихся с ЗПР

учебного плана МБОУ СОШ № 2 для обучающихся с ЗПР.

Для реализации программного содержания используется учебное пособие:Программа по физкультуре соответствует учебнику М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова «Физическая культура 5-9 класс».

**Цель программы** – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

**Задачи:**

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование основ о личной гигиене;

- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование знаний о физической культуре и спорте;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

**ЦЕЛЬЮ** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **ЗАДАЧ:**

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышениефункциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании **НАПРАВЛЕНА**на:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивные залы, спортивные пришкольные площадки, стадион, помещения, приспособленные для занятия физкультурой и спортом), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (большая сельская школа);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил «от неизвестного к известному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания поэтапного его освоения, перевода учебных занятий в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрение учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

**Общая характеристика учебного предмета**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физическая) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение результатом базовых видов раскрывается в программе их использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

**Тема «Прикладная ориентированная физкультурная деятельность»** ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные умения и навыки различными способами, в рамках вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжить своё образование в системе средних профессиональных заведений.

**Тема «Физическая подготовка»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

На предмет «Физическая культура» в 9 классе от­водится 66 ч (2 часа в неделю).

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическое воспитание» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Предметные результаты освоения учебного предмета**

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладении системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоения 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 дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 влияние 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 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.

**Знать:**

-   основы истории развития физической культуры в России (СССР);

-    особенности развития избранного вида спорта;

-    педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;

-   биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

-   физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

-   возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;

-   психофункциональные особенности собственного организма;

-   индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;

-   способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

-   правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

**Уметь**

 -технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

 -проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Содержание учебного предмета**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**Естественные основы**

***9 класс.*** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

***9 класс.*** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Приемы закаливания**

***9 класс.*** Пользование баней.

**Волейбол**

***9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр.

**Баскетбол**

***9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

***9 классы*.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика**

***9 классы.*** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

***9 классы.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе

**Тематическое планирование с указанием количества часов с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** | **№ урока** |
| Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.  | 1 | 1 |
| Высокий старт бег до 30 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. | 1 | 2 |
| Низкий старт. Бег с ускорением 70-80 м Стартовый разгон. Эстафетный бег. | 1 | 3 |
| Вводное  тестирование:сила - метание набивного мяча(1 кг) из положения сидя;прыжок в длину с места (см);быстрота — бег 30м(сек); | 1 | 4 |
| Стартовый разгон. Бег с ускорением 70-80 м. Развитие скоростно-силовых качеств  **М.з.1**Повторение пройденного | 1 | 5 |
| Бег с ускорением. Финиширование.  | 1 | 6 |
| Бег на результат 60 м. | 1 | 7 |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Отталкивание  **М.з.2** Ловушка в начале партии. Первая и вторая ловушка | 1 | 8 |
| Обучение фазам прыжка в длину сразбега способом «согнув ноги». Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести. | 1 | 9 |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.**М.з.3** Ловушка в начале партии. Первая и вторая ловушка | 1 | 10 |
| Метание малого мяча (150г) на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ.  | 1 | 11 |
| Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.  **М.з.4** Шашечные окончания. Четыре дамки против одной | 1 | 12 |
| Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости. Спортивные игры (Баскетбол). | 1 | 13 |
| Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.  **М.з.5** Шашечные окончания. Три дамки против одной | 1 | 14 |
| Полоса препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 17 мин. | 1 | 15 |
| Кросс по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (Б/бол).  **М.з.6**Повторение пройденного в шахматах | 1 | 16 |
| Бег на результат 2000м.  | 1 | 17 |
| Висы. Строевые упражненияПереход с шага на месте на ходьбу в колонне. | 1 | 18 |
| Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).  **М.з.7** Правила шахматной игры. Ходы фигур. Взятие фигур | 1 | 19 |
| Висы. Строевые упражнения. Перестроение дроблением и сведением | 1 | 20 |
| Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | 1 | 21 |
| Мальчики: прыжок согнув ноги (высота 110-115см) Девочки: прыжок боком (высота 110см)  **М.з.8** Шах и мат. Ничья | 1 | 22 |
|  Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с преодолением препятствий. | 1 | 23 |
| Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей  **М.з.9** Шах и мат. Ничья | 1 | 24 |
| Кувырок вперед (девочки). Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). | 1 | 25 |
|  Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. | 1 | 26 |
| Сед углом.. Развитие гибкости.  **М.з.10** Шах и мат(сложный) | 1 | 27 |
| Комбинации из передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ  | 1 | 28 |
| Передвижение игроков. Подвижные игры.  **М.з.11** Мат одинокому королю. Ладейные окончания | 1 | 29 |
| Учебная игра. Развитие координационных способностей. Верхняя передача в парах через сетку | 1 | 30 |
| Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах  **М.з.12** Мат одинокому королю. Ферзь, ладь и король против короля | 1 | 31 |
| Верхняя передача в парах через сетку. Передача во встречных колоннах | 1 | 32 |
| Развитие координационных способностей .Учебная игра | 1 | 33 |
| Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.  **М.з.13** Рокировка. Бой и защита. Размен | 1 | 34 |
| Нижняя подача мяча одной рукой снизу, сверху.. Учебная игра. Техника безопасности. | 1 | 35 |
| Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. Инструкция по технике безопасности. | 1 | 36 |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | 37 |
| Учебная игра. Развитие координационных способностей. **М.з.14** Рокировка. Бой и защита. Размен | 1 | 38 |
| Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам | 1 | 39 |
| Учебная игра. Развитие координационных способностей.  **М.з.15** Пешечные окончания | 1 | 40 |
| Стойка, передвижение, остановки, повороты игрока. Развитие скоростных качеств. Учебная игра. | 1 | 41 |
| Учебная игра с использованием стоек, передвижений, остановок, поворотов.  **М.з.16** Пешечные окончания | 1 | 42 |
| Ловля и передача мяча двумя руками, от груди, на месте, в движении в тройках. | 1 | 43 |
| Ловля и передача мяча двумя руками, от груди в движении во встречных колоннах  **М.з.17** Слоновые окончания | 1 | 44 |
| Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 1 | 45 |
| Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте  **М.з.18** Слоновые окончания | 1 | 46 |
| Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Эстафеты. | 1 | 47 |
| Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  **М.з.19** Коневые окончания | 1 | 48 |
| Ведение мяча «змейкой». Развитие скоростнно-силовых качеств. | 1 | 49 |
| Броски одной и двумя руками с места. Учебная игра. | 1 | 50 |
| Броски одной и двумя руками после ведения.  **М.з.20** Коневые окончания | 1 | 51 |
| Штрафной бросок. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 52 |
| Штрафной бросок. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.  **М.з.21** Ферзь против пешки | 1 | 53 |
| Вырывание и выбивание мяча (индивидуальная техника защиты) | 1 | 54 |
| Индивидуальные действия в защите. Зонная защита.  **М.з.22**Учебные игры в шахматы | 1 | 55 |
| Индивидуальные действия в защите. Учебная игра мини-баскетбол. | 1 | 56 |
| Взаимодействие трех игроков (малая восьмерка).  **М.з.23** Учебные игры в шахматы | 1 | 57 |
| Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств  **М.з.24** Учебные игры в шахматы | 1 | 58 |
| Бег по пересеченной местности 15 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (Баскетбол). | 1 | 59 |
| Бег по пересеченной местности. Спортивные игры (Б/бол).  **М.з.25** Учебные игры в шахматы | 1 | 60 |
| Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Спорт.игра (Б/бол).**М.з.26** Учебные игры в шахматы | 1 | 61 |
| Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.  **М.з.27** Учебные игры в шахматыСдача нормативов | 1 | 62 |
| Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. **М.з.28** Учебные игры в шахматыСдача нормативов | 1 | 63 |
| Полоса препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 17 мин.  **М.з.29** Учебные игры в шахматыСдача нормативов | 1 | 64 |
| Равномерный бег 17 минут. Спортивные игры (Б/бол).**М.з.30** Учебные игры в шахматыСдача нормативов | 1 | 65 |
| Бег по пересеченной местности 2 км. Сдача нормативов | 1 | 66 |
| Итого | 66 |

**Основные виды учебной деятельности:**

**Бег, ходьба, прыжки, сдача нормативов, теоретическая подготовка**

**Описание материально-технического обеспечения учебного процесса**

* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2015.
* Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 6 классов начальной школы.- М.: Просвещение, 2015.

**Интернет-ресурсы:**

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа :[http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/)