

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-168
ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728chkolapetelino@mail.ru

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1_
от «31» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по
УВР

Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «31» августа 2020 г.
№ 80-ОД

Н.Ю.Вахрушева

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
класс: 9
на 2020-2021 учебный год.**

Составитель рабочей программы: учитель физической культуры Финаев А.Ю.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

Предметные результаты:

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 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;

- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- 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 адаптивной 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;

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. (Здоровый образ жизни, основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья)

Способы физкультурной деятельности. (Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки)

Физкультурно - оздоровительная деятельность. (Индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания)

Футбол (различные способы перемещения, прыжки, остановки, повороты, основные стойки)

Баскетбол (освоение основных стоек в сочетании с передвижениями, ловля и передачи мяча различными способами)

Гимнастика (освоение акробатических упражнений и комбинаций, освоение упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах)

Легкая атлетика. (Совершенствование навыков ходьбы, специальные беговые упражнения, совершенствование навыков бега)

Лыжные гонки. (Классические лыжные ходы, коньковые ходы)

Национальные игры. (Тег - регби)

Нормативы ВФСК «ГТО» (бег 30м, бег на 1500м, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на скамье, прыжок в длину с места, метание мяча весом 150 г, бег на лыжах на м.)

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	план	факт	
Раздел 1			Легкая атлетика -9 часов
1			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (300-400м.). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
2			Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Тест 30м.

			Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.
3			ОРУ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (100 м). Нормативы ВФСК «ГТО» бег 100м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
4			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности 3000м. Нормативы ВФСК «ГТО» бег 2000м.
5			Биохимические основы прыжков. ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Нормативы ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места
6			Биохимические основы прыжков. ОРУ. Тройной прыжок с разбега с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.
7			ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
8			ОРУ в движение. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега – у. Подвижные игры. Нормативы ВФСК «ГТО» Метание гранаты весом 500, 700 грамм
9			Биохимические основы прыжков. ОРУ. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Развитие скоростно-силовых качеств.
Раздел 2 Баскетбол – 12 часов			
10			Инструктаж ТБ. Стойка и передвижения игрока, ведение мяча на месте
11			Стойка и передвижения игрока, ведение мяча в движении с изменением направления
12			Остановка прыжком с последующей передачей мяча
13			Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с ограничением зрительного контакта
14			Стойки и повороты. Обманные действия с мячом
15			Стойки и повороты. Обманные действия с мячом
16			Передача мяча в движении. Игра в уличный баскетбол
17			Ведения мяча в низкой, средней стойке, с применением обманных действий
18			Броски мяча после остановки прыжком. Игра в уличный баскетбол
19			Броски мяча в движении снизу (справа, слева)
20			Тактика игры в нападении
21			Тактика игры в защите
Раздел 3 Гимнастика – 8 часов			

22			Инструктаж по ТБ. ЮНОШИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусьях). ДЕВУШКИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики.
23			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Норматив ВФСК «ГТО» Подтягивание из виса на высокой перекладине Подъем переворотом. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусьях); противодействие партнера. ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики.
24			Понятие телосложения и характеристика его основных типов. ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. Норматив ВФСК «ГТО» Наклон вперед из положения стоя на скамье ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног- вис углом. Развитие силы.
25			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Комбинация на перекладине. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. Норматив ВФСК «ГТО» Отжимания от пола
26			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема. Развитие силы ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге на н/ж. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.
27			ЮНОШИ: Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.

			Комбинация на параллельных брусках. ДЕВУШКИ: Выполнение комбинации на разновысоких брусках . ОРУ на месте.
28			ЮНОШИ: Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Комбинация на параллельных брусках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей ДЕВУШКИ: Длинный кувырок. Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей
29			ЮНОШИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. ДЕВУШКИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов. Комбинация упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств
Раздел 4 Лыжная подготовка –9 часов			
30			Инструктаж по Т\б. Одновременный одношажный ход. Попеременный 2хшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
31			Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Одновременный одношажный коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. Нормативы ВФСК «ГТО» Бег на лыжах на дистанцию 3000м.
32			Выдающиеся лыжники Тюменской области. Попеременный двушажный коньковый ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
33			Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению. Попеременный 2хшажный и 4хшажный классические ходы. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
34			Виды гонок, входящих в программу Олимпийских игр. Одновременный одношажные и двушажные классические ходы. Попеременный 2хшажный. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км
35			Гонка на 1 км. – Д. Гонка на 2 км. – Ю. Преодоление подъемов и препятствий.

36			Торможение и поворот «плугом». Торможение «поворотом» Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км.
37			Попеременные и одновременные коньковые ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км.
38			Зачет. Гонка на 2 км. – Д. Гонка на 3 км. – Ю
Раздел 5 Футбол – 10 часов			
39			Инструктаж ТБ. Упражнения для развития гибкости. Техника удара по мячу слёта
40			Техника удара по мячу. Развитие тонности. Штрафной удар с дальней дистанции.
41			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча
42			Обманные движения, дриблинг.
43			Вбрасывание мяча. Жонглирование мяча.
44			Передачи мяча в движении. Остановка летящего мяча.
45			Контроль мяча, игра головой.
46			Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча.
47			Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
48			Тактика игры в нападении. Подвижная игра «Борьба за мяч»
Раздел 6 Тег – регби региональный компонент – 8 часов			
49			ТБ на занятиях спортивными играми. Правила игры тег - регби
50			Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений.
51			Обучение передаче мяча на средней дистанции. Основные виды передач. Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4
52			Закрепление техники передвижений в атаке. Закрепление техники передвижений в защите. Выполнение штрафного удара.
53			Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча. Индивидуальные действия.
54			Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении.
55			Закрепление группового тактического взаимодействия в защите.
56			Отработка обманных действий. Контратака.
Раздел 7 Знания о физической культуре – 7 часов			
57			Возрождение Олимпийского движения. Цели и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика.
58			Олимпийские чемпионы РФ
59			Основные направления развития физической культуры в современном обществе
60			Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
61			Адаптивная физическая культура как система занятий

			физическими упражнениями
62			Физическая нагрузка и способы ее дозирования.
63			Восстановительный массаж и его роль. Проведение банных процедур, их цель и задачи
Раздел 8 Способы физкультурной деятельности – 5 часа			
64			Судейство спортивных соревнований
65			Составление комплекса упражнений на развитие основных систем организма.
66			Составление комплекса упражнений для утренней зарядки.
67			Составление комплексов упражнений для самостоятельной подготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»
68			Составление индивидуального комплекса для коррекции осанки, телосложения и т. д.