

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Богдановская средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области**

Утверждаю»
Директор МБОУ Богдановской СОШ
Приказ от «31» августа 2021 г № 170
_____ Т.А.Рай

**АДАптиРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОВЧАРОВОЙ ЕКАТЕРИНЫ**

по _____ физической культуре
Уровень общего образования (класс) 9
Основное общее образование
Количество часов 69 ч.
Учитель А.А. Карташов

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 9 класса разработана на основе ФГОС второго поколения, на базе программы основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы по физической культуре «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я. 5 – 9 классы: учебное пособие для образовательных организаций. Автор: М.Я. Виленский.– М.: Просвещение, 2010 г., Адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с ОВЗ по предметам МБОУ Богдановской СОШ

Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с ЗПР (задержка психического развития) и предназначена для учащегося 9 класса. Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Федерального закон «об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273
- Адаптированный основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся ОВЗ МБОУ Богдановской СОШ
- Учебного плана МБОУ Богдановской СОШ на 2021 – 2022 учебный год.
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МБОУ Богдановской СОШ.

Адресат: Овчарова Екатерина Николаевна, 29.06.2006г.р.

Рекомендации ПМПК от 26.05.2017г, протокол №162

1. Коллегиальное заключение: лёгкие когнитивные расстройства.
2. Рекомендации:

- продолжить обучение по адаптированной общеобразовательной программе основного общего образования обучающихся с ЗПР (задержка психического развития), с ориентировкой на ФГОС НОО (вариант 7.2)

Очная форма. Полный день.

В обеспечении архитектурной доступности образовательной организации, в том числе учебного пространства не нуждается, в получении услуг ассистента, в использовании специальных методов и приёмов обучения не нуждается.

В специальных технических средствах обучения не нуждается.

В занятиях с педагогом-психологом нуждается по развитию когнитивной сферы деятельности и развитию эмоционально волевой сферы.

В занятиях с учителем-логопедом- не нуждается.

В занятиях с учителем-дефектологом нуждается – по развитию познавательной сферы деятельности.

Наблюдение офтальмолога, психиатра - нуждается.

Вероятностный прогноз развития благоприятный.

Повторное представление на ПМПК при необходимости уточнения /корректировки рекомендаций или в случае стабильно положительной или отрицательной динамики.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в общеобразовательной школе, находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с парциальной недостаточностью когнитивного и регуляторного компонента деятельности к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Характерной особенностью детей с парциальной недостаточностью когнитивного и регуляторного компонента деятельности по предметам является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной, нервной систем, нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях - проявляются только при увеличении физической нагрузки.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно - временной организации моторного акта.

Недоразвитие интеллекта, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

Учитель физической культуры должен хорошо знать потенциальные возможности каждого ученика; специфику каждого нарушения. Программа по физкультуре структурно

состоит из следующих разделов: легкая атлетика; гимнастика с элементами акробатики; спортивные игры: баскетбол, волейбол.

Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

На уроках физической культуры происходит развитие физических качеств, качества силы, быстроты, выносливости и координации. Ребёнок учится выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, взаимодействовать с учителем и со сверстниками, соблюдать правила безопасности.

Цели и задачи изучения учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) с учётом специфики

Основными целями образовательного процесса являются:

- создание условий для продолжения разностороннего развития личности;
- формирование физическо-культурной личности школьника, положительного отношения учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение личностно-значимых результатов в физическом совершенстве, в разных областях культуры (познавательной, нравственной, трудовой, эстетической, коммуникативной.)

При этом решаются следующие развивающие, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и корригирующей направленностью;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности.

Место учебного предмета в учебном плане школы.

Согласно учебному плану МБОУ Богдановской СОШ на изучение физической культуры в 9 классе отводится 2 часа в неделю по Федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом - графиком МБОУ Богдановской СОШ на 2021-2022 учебный год, расписанием школы, исключив праздничные дни 23.02.22, 07.03.22, 08.03.22, 02.05.22, 03.05.22, 09.05.22 . данная программа рассчитана на 69 часов при нормативной продолжительности учебного года 34 учебные недели.

Раздел I. Планируемые результаты

Личностные результаты

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Раздел II. Содержание учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

Основы знаний:

1. Названия разучиваемых упражнений;
2. Организационные основы занятий физической культурой, требования к технике безопасности и профилактике травматизма;
3. Гигиенические мероприятия для повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями;
4. Страховка и помощь во время занятий;
5. Терминология избранной спортивной и подвижной игры, правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков);
6. Самостоятельная организация и проведение избранной спортивной или подвижной игры.

Раздел «Легкая атлетика»:

- овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность;
- овладение техникой длительного бега и развитие выносливости;
- развитие координационных способностей.

Раздел «Гимнастика»:

- освоение строевых упражнений;
- освоение техники опорных прыжков;
- освоение акробатических упражнений и комбинаций;

- освоение техники лазания по канату (мальчики), упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (девочки);
- развитие гибкости и силовых способностей.

Раздел «Спортивные и подвижные игры»

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек;
- освоение техники ловли и передач мяча;
- освоение техники ведения мяча;
- овладение техникой бросков мяча;

Раздел III. Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Контроль	Сроки
1.	Кроссовая подготовка	8	Описывать технику выполнения беговых упражнений разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять л/а упр. для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений	Бег на результат 1000м	01.09 – 23.09
2.	Лёгкая атлетика	10	Описывать технику выполнения беговых упражнений разными способами, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.	Челночный бег 3*10	29.09 – 30.10
				Бег на результат (60м).	
				Прыжок с 7-9 шагов разбега.	
3.	Гимнастика	14	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять их. Проявлять качества выносливости и координации. Применять	Поднимание туловища за 1мин	10.11 – 23.12

			строевые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений. Включать строевые упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила ТБ при выполнении висов, строевых упражнений.	Подтягивание в висе. Вис на согнутых руках Опорный прыжок. Отжимание в упоре лежа Комбинация по акробатике	
4.	Спортивные игры	21	Организовывать совместные занятия со сверстниками. Описывать технику игровых действий приёмов. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Учиться взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать правила ТБ при игре в баскетбол и волейбол. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола и волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол и волейбол в организации активного отдыха	Оценка техники игры в баскетбол. Оценка техники игры в волейбол.	12.01 – 24.03
5.	Кроссовая подготовка	8	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении л/а упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.	Бег на результат	06.04 – 27.04

6.	Лёгкая атлетика	8	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений разными способами, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.</p>	Бег 1500 м в равномерном темпе	28.04 – 25.05
				Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	
Итого: часов 69					

Раздел IV.

УМК

Предметная линия учебников Виленского М.Я, Лях В.В. 5 – 9 классы: учебное пособие для образовательных организаций.

Автор: Лях В.И.– 5-е издание М.: Просвещение, 2016 г.

Приложение № 1

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Виды контроля	Дата проведения	
				план	факт
Кроссовая подготовка		8			
1.	1.	Равномерный бег (11 мин). Чередование бега с ходьбой.		01.09	
2.	2.	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой.		02.09	
3.	3.	Равномерный бег (13 мин). Развитие выносливости		08.09	
4.	4.	Равномерный бег (14 мин). Преодоление препятствий.		09.09	
5.	5.	Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий.		15.09	
6.	6.	Учёт. Бег на результат 1000м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Учёт. Бег на результат 1000м	16.09	
7.	7.	Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий		22.09	
8.	8.	Равномерный бег (15 мин). Развитие выносливости		23.09	
Лёгкая атлетика		10			
9.	1.	Бег 60 м. Инструктаж по Т.Б. Значение л/а упражнений для развития физических качеств.		29.09	
10.	2.	Учёт. Высокий старт, бег с ускорением (40-50 м	Учёт. Челночный бег 3*10	30.09	
11.	3.	Бег с ускорением(50-60м), финиширование.		06.10	
12.	4.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м.		07.10	
13.	5.	Бег с ускорением(50-60м), финиширование.		13.10	
14.	6.	Учёт. Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения	Учёт. Бег на результат (60м).	14.10	
15.	7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.		20.10	
16.	8.	Разбег. Прыжок с 7-9 шагов.		21.10	
17.	9.	Прыжок с 7-9 шагов разбега.		27.10	
18.	10.	Учёт. Прыжок с 7-9 шагов разбега.	Учёт. Прыжок с 7-9 шагов разбега.	28.10	
Гимнастика		14			
19.	1.	Висы. Значение гимнаст. Упр. для сохранения правильной осанки. Инструктаж по Т.Б.		10.11	
20.	2.	Смешанные висы.		11.11	
21.	3.	Учет. Поднимание туловища за 1 мин..	Учёт. Поднимание	17.11	

			туловища за 1 мин.		
<u>22</u>	4.	Подтягивание в висе.		18.11	
<u>23</u>	5.	Учёт. Подтягивание в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Учёт. Подтягивание в висе.	24.11	
<u>24</u>	6.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		25.11	
<u>25</u>	7.	Учёт. Вис на согнутых руках. Прыжок ноги врозь.	Учёт. Вис на согнутых руках	01.12	
<u>26</u>	8.	Прыжок ноги врозь.		02.12	
<u>27</u>	9.	Учёт. Опорный прыжок.	Учёт. Опорный прыжок.	08.12	
<u>28</u>	10.	Кувырок вперёд. Кувырок назад.		09.12	
<u>29</u>	11.	Учёт. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках.	Учёт. Отжимание в упоре лежа	15.12	
<u>30</u>	12.	Комбинация по акробатике.		16.12	
<u>31</u>	13.	Учёт. Комбинация по акробатике.	Учёт. Комбинация по акробатике.	22.12	
<u>32</u>	14.	Комбинация по акробатике.		23.12	
Спортивные игры 21					
<u>33</u>	1.	Стойка и передвижения игрока. Правила ТБ при игре в баскетбол		12.01	
<u>34</u>	2.	Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Терминология баскетбола.		13.01	
<u>35</u>	3.	Ведение мяча на месте. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Правила соревнований.		19.01	
<u>36</u>	4.	Ведение, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.		20.01	
<u>37</u>	5.	Бросок двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.		26.01	
<u>38</u>	6.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Игра.		27.01	
<u>39</u>	7.	Ведение мяча с изменением скорости. Игра.		02.02	
<u>40</u>	8.	Бросок одной рукой от плеча. Нападение. Игра. Развитие координационных качеств		03.02	
<u>41</u>	9.	Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол.		09.02	
<u>42</u>	10.	Учёт. Оценка техники игры в баскетбол.	Учёт. Оценка техники игры в баскетбол.	10.02	
<u>43</u>	11.	Стойка игрока. Эстафета с элементами волейбола. Т.Б при игре в		16.02	

		волейбол			
<u>44</u>	12.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Терминология волейбола.		17.02	
<u>45</u>	13.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками.		24.02	
<u>46</u>	14.	Техника передачи мяча. Игра мини-волейбол.		02.03	
<u>47</u>	15.	Приём и передача мяча двумя руками сверху. Игра мини-волейбол		03.03	
<u>48</u>	16.	Стойка игрока. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра мини-волейбол.		09.03	
<u>49</u>	17.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Игра мини-волейбол.		10.03	
<u>50</u>	18.	Передача мяча. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м.		16.03	
<u>51</u>	19.	Учёт. Оценка техники игры в волейбол.	Учёт. Оценка техники игры в волейбол.	17.03	
<u>52</u>	20.	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол		23.03	
<u>53</u>	21.	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол		24.03	
Кроссовая подготовка		8			
<u>54</u>	1.	Бег (15 мин). Инструктаж по Т.Б. Понятие о темпе упражнения.			
<u>55</u>	2.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о ритме упражнения.		06.04	
<u>56</u>	3.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.		07.04	
<u>57</u>	4.	Бег (18 мин). Развитие выносливости.		13.04	
<u>58</u>	5.	Бег (19 мин). Чередование бега и ходьбы.		14.04	
<u>59</u>	6.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.		20.04	
<u>60</u>	7.	Бег (20 мин). Развитие выносливости.		21.04	
<u>61</u>	8.	Учёт. Бег на результат (3000м, 2000д). Развитие выносливости	М: 16,00-17,00-18,00 Д: 10,30-11,30-12,30	27.04	
Лёгкая атлетика		8			
<u>62</u>	1.	Бег в равномерном темпе. Бег 1500м. Развитие выносливости.		28.04	
<u>63</u>	2.	Бег в равномерном темпе. Бег 1500м. Развитие выносливости.		04.05	
<u>64</u>	3.	Бег в равномерном темпе. Бег 1500м. Развитие выносливости.		05.05	

<u>65</u>	4.	Бег 1500м в равномерном темпе. Развитие выносливости.		11.05	
<u>66</u>	5.	Учёт. Бег 1500 м в равномерном темпе. Развитие выносливости.	Учёт. Бег 1500 м в равном. темпе	12.05	
<u>67</u>	6.	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Правила соревнований		18.05	
<u>68</u>	7.	Учет. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учёт. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов	19.05	
69	8.	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств		25.05	

Согласовано
Протокол заседания
Методического совета
МБОУ Богдановской СОШ
от «31» августа 2021 года № 1
_____ Верхова Е.С.
(ФИО)

Согласовано
Заместитель директора
_____ Буракова Е.В.
(ФИО)
«31» августа 2021 года