Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
На заседании педагогического совета, Протокол № 1 от « 30 » августа 2019_г	Заместитель директора по УВР_____ Кошикова Н. И.	Приказом от « 30» августа2019 г № 114/11 Директор_Вахрушева Н. Ю. _____/_____

Адаптированная рабочая программа

по Физической культуре

класс 9

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы: Медведев Артем Сергеевич,
учитель Физической культуры и ОБЖ

Год разработки: 2019.

1.Требования к уровню подготовки учащихся

Цель: Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентирует на достижения следующих практических **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Задачи:

• укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
• формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (сила, быстрота, выносливость, ловкость и другое);
• коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
• формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
• воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
• содействие военно-патриотической подготовке.

Учащиеся должны знать и уметь: правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Основные виды организации учебного процесса:

• урок.

Основные методы организации учебного процесса:

• Словесные: рассказ, объяснение, устное изложение материала.

• Наглядные: демонстрации, самостоятельные наблюдения.

• Практические упражнения.

Основные технологии:

• Игровые;

• Информационные.

Основные виды деятельности учащихся:

• Групповые;

• Индивидуальные;

• Фронтальные.

Критерий и нормы оценки знаний учащихся. Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д. Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

2. Содержание адаптированной программы курса «Физическая культура 9Б класс»

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Спортивные игры	19
2	Гимнастика	18
3	Лыжная подготовка	7
4	Легкая атлетика	24
Итого		68

№ раздела	Название раздела	Тема
1	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча на месте Остановка двумя шагами и прыжком Стойки и повороты Ведение мяча с изменением скорости, броски мяча, учебные игры 3х3, 4х4, 5х5.
2	Гимнастика акробатика	Акробатика кувырок вперед и назад, стойки на лопатках, акробатические соединения, висы, подтягивания, комбинации на перекладине, опорный прыжок, строевые упражнения, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
3	Лыжная подготовка	Подборка лыжного инвентаря, одновременный бесшажный, двушажный, эстафетный бег, попеременные ходы, игры на лыжах, спуски и подъемы, торможения. ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.
4	Легкая атлетика	Высокий старт, Стартовый разгон, Бег на короткие дистанции, Бег 60 метров, Прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча, Бег на средние дистанции, прыжки в высоту способом перешагивания. Кроссовая подготовка.Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			Общие виды деятельности	Практические работы
1	Спортивные игры	19	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча на месте Остановка двумя шагами и прыжком Стойки и повороты Ведение мяча с изменением скорости, броски мяча, учебные игры 3х3, 4х4, 5х5.	19
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла	18
3	Лыжная подготовка	7	Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.	7
4	Легкая атлетика	24	Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта	24
6	Теория	В процессе урока	–	–
	Итого:	68	-	68

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе		
			Лабораторные работы	Практические работы	Контрольные работы
1	Спортивные игры	19	-	19	-
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-
3	Лыжная подготовка	7	-	7	-
4	Легкая атлетика	24	-	24	-
5	Итого:	68	-	68	-

№ урока	Содержание материала
Легкая атлетика 12ч	
1	Низкий старт Стартовый разгон Финиширование
2	Спринтерский бег Бег 60 метров
3	Спринтерский бег Бег 60 метров
4	Метание малого мяча на дальность
5	Метание малого мяча на дальность
6	Метание малого мяча на дальность
7	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»
8	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»
9	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги» Сдача норм ГТО
10	Бег на средние дистанции Равномерный бег
11	Бег на средние дистанции Равномерный бег
12	Бег на средние дистанции Равномерный бег
Спортивные игры 15 ч	
13	Позиционное нападение со сменой мест
14	Сочетание приемов передвижений и остановок

15	Сочетание приемов передвижений и остановок
16	Личная защита в игровых взаимодействиях
17	Бросок двумя руками от головы в прыжке
18	Бросок двумя руками от головы в прыжке
19	Штрафной бросок Позиционное нападение и личная защита
20	Штрафной бросок Позиционное нападение и личная защита
21	Бросок одной рукой от плеча в прыжке
22	Бросок одной рукой от плеча в прыжке
23	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину
24	Передачи мяча разными способами. Учебная игра
25	Передачи мяча разными способами. Учебная игра
26	Нападение. Быстрый прорыв Учебная игра 5х5
27	Нападение. Быстрый прорыв Учебная игра 5х5
Гимнастика 18 ч	
28	Акробатика Кувырки вперед и назад слитно
29	Длинный кувырок с трех шагов разбега
30	Длинный кувырок с трех шагов разбега
31	Из упора присев силой стойка на руках и голове
32	Комплекс из 4-5 Акробатических элементов
33	Комплекс из 4-5 Акробатических элементов
34	Подъем переворотом в упор махом и силой
35	Подъем переворотом в упор махом и силой
36	Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке
37	Подтягивание в висе. Размахивание и соскок
38	Подтягивание в висе. Размахивание и соскок
39	Подтягивание в висе. Размахивание и соскок Сдача норм ГТО
40	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.
41	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
42	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
43	Опорный прыжок боком через коня
44	Опорный прыжок боком через коня
45	Опорный прыжок боком через коня
Лыжная подготовка 7 ч	
46	Одновременный двушажный
47	Одновременный одношажный ход
48	Преодоление контр уклонов
49	Подъем «елочкой». Коньковый ход
50	Повороты со спусков вправо влево

51	Прохождение дистанции 3км в медленном темпе
52	Прохождение дистанции 2 -3 км. Сдача норм ГТО
Спортивные игры 4 ч	
53	Верхняя прямая подача, прием мяча
54	Прием мяча снизу отраженного сеткой
55	Нижняя прямая подача, прием мяча
56	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках
Легкая атлетика 12 ч	
57	Прыжки в высоту способом «перешагивания».
58	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 4 минут.
59	Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки
60	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.
61	Прием мяча снизу отраженного сеткой
62	Перемещение игрока прием мяча Учебная игра
63	Бег 60 метров Эстафетный бег
64	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
65	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
66	Метание малого мяча на дальность с разбега
67	Метание малого мяча на дальность с разбега
68	Бег на 3000 м сдача норм ГТО