

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8
городского округа Чапаевск Самарской области

**Адаптированная рабочая программа
обучающегося 9 «А» класса по предмету
«Физическая культура»
(интегрированное обучение в составе общеобразовательного класса)**

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и М. Я. Виленского для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение) 2019 г. и учебного плана ГБОУ СОШ № 8 г. о. Чапаевск.

Рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 9 класса с диагнозом УО, обучающиеся в условиях инклюзии. Согласно выписке из заключения ПМПК данные обучающиеся физически развиты и не имеют ограничений для занятий физической культуры.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является **формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Календарно-тематическое планирование в 9 классе

№	Раздел	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика		18
1.1		Спринтерский, эстафетный бег	6
1.2		Прыжок в длину способом «согнув ноги»	4
1.3		Бег на средние дистанции	1
1.4		Бег по пересеченной местности	4
1.5		Бег на средние дистанции	1
1.6		Преодоление препятствий	2
2	Спортивные игры. Волейбол.		10
2.1		Стойки и передвижения, повороты, остановки	3
2.2		Прием и передача мяча	2
2.3		Нижняя подача мяча	2
2.4		Верхняя прямая подача	2
2.5		Тактика игры	1
3	Гимнастика		21
3.1		Висы. Строевые упражнения	5
3.2		Прикладные, строевые упражнения	4
3.3		Акробатика	8
3.4		Опорный прыжок	4
4	Спортивные игры. Волейбол.		33
4.1		Волейбол. Перемещения, стойки	1
4.2		Передача мяча над собой	3
4.3		Верхняя передача в парах	4
4.4		Учебные игры	2
4.5		Нападающий удар при встречных передачах	2
4.6		Стойки и передвижения игрока	2
4.7		Нижняя прямая подача	2
4.8		Передача мяча сверху в прыжке	2
4.9		Нижняя прямая подача	1
4.10		Учебная игра	1
4.11		Игра в нападение через 3-ую зону	1
4.12		Волейбол	1
4.13		Прием и передача мяча снизу двумя руками	2
4.14		Техника отбивания мяча кулаком в прыжке.	2
4.15		Техника приема мяча двумя руками снизу.	2
4.16		Боковая прямая подача мяча.	2

4.17		Нападающий удар.	2
4.18		Взаимодействие игроков в защите.	1
5	Легкая атлетика		20
5.1		Ускоренный бег	2
5.2		Прыжок в высоту. Развитие скоростной выносливости	2
5.3		Метание мяча на дальность.	3
5.4		Метание мяча в цель.	3
5.5		Бег на выносливость.	4
5.6		Кросс 1000 м.	2
5.7		Прыжок в длину с места	2
5.8		Отжимание от пола	1
5.9		Игры пожеланию детей	1
ИТОГО			102