

Аннотация к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура»

Название учебного предмета (учебного курса)	Физическая культура
Класс	9 класс
Разработчик рабочей программы	Воробьев А.А.
Основа разработки рабочей программы	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся в условиях реализации ФГОС ООО ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, примерной программой Авторская программа В.И. Ляха «Физическая культура». Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы Авторы: В.И.Лях: Издательство Москва «Просвещение» 2018г.
Общая цель изучения учебного предмета (учебного курса)	развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.
Задачи изучения учебного предмета (учебного курса)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды; ▪ развитие двигательной активности обучающихся; ▪ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств; ▪ обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений; ▪ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом; ▪ формирование необходимых знаний в области физической культуры личности; ▪ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей; ▪ формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности; ▪ воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности; ▪ формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие; ▪ развитие творческих способностей.
Основное содержание учебного предмета (учебного курса): перечень разделов, тем учебного предмета (учебного курса)	Основное содержание обучения в программе представлено разделами: <ul style="list-style-type: none"> • Легкая атлетика • Гимнастика • Баскетбол • Лыжная подготовка • Волейбол
Общее количество часов учебного предмета (учебного курса) по учебному плану	68 часов

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 34
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического Совета
ГБОУ школа №34
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от «10» 06 2022г. № 8



УТВЕРЖДЕНО
Приказ от «10» 06 2022г. № 122
Директор ГБОУ школа №34
Невского района Санкт-Петербурга
Т.А. Сергеева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
для обучающихся 9 класса
на 2022-2023 учебный год

Разработчик:
Воробьев Александр Андреевич,
Учитель физической культуры

Санкт-Петербург,
2022

Пояснительная записка Обоснованность рабочей программы

Рабочая программа по ФК для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне основного общего образования для 9 класса подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с действующими дополнениями и изменениями); адаптированной основной образовательной программы основного общего образования в условиях реализации ФГОС ООО ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития в условиях реализации ФГОС ООО ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, в соответствии с примерной программой и на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура». Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы
Авторы: В.И.Лях: Издательство Москва «Просвещение» 2018г.

Используемый УМК

Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2018

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 9 класса с задержкой психического развития.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Программа по физической культуре для детей с ОВЗ построена на основе общих принципов постановки физического воспитания и использования программы массовой школы с отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей развития учащихся. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется: система знаний о физическом совершенствовании человека приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура»

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой

Задачи изучения учебного предмета «Физическая культура»

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом общее количество времени на учебный год составляет 68 часов. Недельная нагрузка составляет 2 часа, при 34 учебных неделях.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные учебные действия.

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

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные учебные действия.

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;

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

Предметные результаты

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создать основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобрести опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; обогатить опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией
- Сформировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Рабочая программа данного учебного предмета сформирована с учётом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих базовых ценностей:

- формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней Российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;
- воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
- воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;

- формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
- формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
- воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
- формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
- воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

При планировании уроков учитываются жизненный опыт/ценностные ориентиры обучающихся с учётом воспитательных базовых ценностей, реализуются воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся, организуется шефство мотивированных успевающих обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:

- налаживание эмоционально-положительного взаимодействия обучающихся с окружающими для их успешной социальной адаптации и интеграции в школе;
- формирование доброжелательного отношения к обучающимся;
- построение деятельности с учётом индивидуальных, возрастных и психофизиологических особенностей и возможностей каждого обучающегося с ОВЗ;
- использование адекватных возрасту и физическому и (или) психическому состоянию обучающегося с ОВЗ методов обучения, воспитания, вспомогательных средств и педагогических приемов;
- применение здоровьесберегающих технологий: организация динамических пауз, подвижных видов деятельности, рациональная смена видов деятельности, формирование комфортной психологической атмосферы в процессе осуществления образовательной деятельности;
- применение специального подхода к оценке личностных достижений с учетом психофизических особенностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР, использование специального инструментария оценивания достижений.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

- Знания о физической культуре
- История физической культуры. Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
 - Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
 - Физическая культура в современном обществе.
 - Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
 - Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Здоровье и здоровый образ жизни.

Лёгкая атлетика (21 час)

Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Правила соревнований

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60-100 м

Скоростной бег. Беговые эстафеты

Бег на средние дистанции (200-400 м.)

Бег 800 м. Прыжки в длину с места.

Челночный бег 3x10 м

Метание мяча с разбега

Развитие выносливости

Преодоление препятствий. Спортивная игра.

Баскетбол (12 часов)

Инструктаж по технике безопасности. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча с остановкой, с сопротивлением. Ведение мяча. Сочетание приёмов: ловля, ведение, передача. Ведение мяча. Действия нападающего и защитника в ограниченном коридоре. Уход от опеки защитника Учебная игра

Гимнастика (10 часов)

Инструктаж по Т.Б. Подъем переворотом силой. Подтягивание. Эстафеты. Развитие силовых качеств.

Висы, соскоки. Общие развивающие упражнения в парах. Подтягивания. Группировка.

Перекаты вперёд-назад. Стойка на лопатках. Кувырки вперёд, назад через плечо.

Комбинация из изученных элементов. Акробатика. комбинации юноши. Акробатика. комбинации девушки.

Лыжная подготовка (13 часов)

Инструктаж по ТБ

Совершенствование техники разных видов ходов:

Одновременный бесшажный ход

Одновременный одношажный ход

Одновременный двушажный ход

Попеременный двушажный ход

Попеременный четырехшажный ход

Одновременный полуконьковый ход

Одновременный одношажный коньковый ход

Одновременный двушажный коньковый ход

Попеременный двушажный коньковый ход

Совершенствование техники спусков и подъемов.

Применение и повторение изученных приёмов.

Волейбол (12 часов)

Инструктаж Т.Б. Совершенствование технических и тактических приемов: Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Прием и передача мяча в парах. Прием мяча в движении. Прием мяча после подач. Нападающие удары. Применение и повторение изученных приёмов

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

№п/п	Наименование темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	21
2	Баскетбол	12

3	Гимнастика	10
4	Лыжная подготовка	13
5	Волейбол	12
	Итого	68

Электронные образовательные ресурсы

Название ЭОР	Режим доступа	Номер темы
Основная поисковая систем сети Интернет	www.yandex.ru	1-11
Интерактивные уроки по всему школьному курсу с 1-го по 11-й класс лучших учителей страны	https://resh.edu.ru/	2-11

Перечень материального обеспечения программы

№	Наименование
Спортивные игры	
1.	Щит баскетбольный навесной
2.	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)
3.	Набор мячей
4.	Насос для накачивания мячей с иглой
5.	Конус игровой
Гимнастика	
6.	Стенка гимнастическая
7.	Скамейка гимнастическая
8.	Комплект матов гимнастических
9.	Мостик гимнастический подкидной
10.	Бревно гимнастическое напольное
11.	Канат для лазания 5м.
12.	Перекладина гимнастическая пристенная
13.	Коврик гимнастический
14.	Палка гимнастическая
15.	Обруч гимнастический
16.	Скакалка гимнастическая
Общефизическая подготовка	
17.	Перекладина навесная универсальная

18.	Брусья навесные
Прочее	
19.	Аптечка медицинская

