**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физкультуре составлена в соответствии с действующим законодательством в сфере образования в РФ и Образовательной программы ОУ.

***Объем и сроки изучения учебного курса:***

Объем учебного курса по физкультуре в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

***Конкретизация цели и задач программы учебного курса:***

При изучении учебного курса по физкультуре реализуются следующие цели:

* **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
* **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
* **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
* **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

***Задачи:***

***Оздоровительная***  задача – это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

***К образовательным*** задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

***Воспитательная***  задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

***Коррекционная***  задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

***Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физкультура»:***

 С позиции физического воспитания прослеживаются следующие ценностные ориентиры:

* **Гражданственность** – права и обязанности, соблюдение законов Конституции Р.Ф., Трудового Кодекса Р.Ф., Гражданского Кодекса Р.Ф.;
* **Здоровье** – владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* **Семья** – отношения с близкими людьми, семейные традиции, уважение к родителям, забота о них;
* **Природа** – здоровье, личная гигиена, правильное питание;
* **Наука** - ценность знания, научно обоснованные представления и понятия;
* **Патриотизм** – высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа России.

***ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА***

**9 класс (68 часов)**

**1. Основы знаний о физкультуре.**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**2. Гимнастика.**

Основная стойка.

**3. Строевые упражнения.**

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

**4. Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

**5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.**

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

**6. Элементы акробатических упражнений.**

Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

**7.Лазанье.** Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

**8. Висы.**

Упор в положении присев и лежа на матах.

**9. Равновесие.**

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении.

**10. Ходьба.**

Ходьба по заданным направлении в медленном темпе.Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

**11.Бег.**

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м- бег, 15 – ходьба).

**12.Прыжки.**

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

**13. Метание.**

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.

**14. Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений).**

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

**15. Лыжи.**Поворот на лыжах, передвижение в быстром темпе 200-400 м. Передвижение на лыжах дистанции 3 -4 к

***Формы контроля освоения программы:***

- оценка физической подготовленности проходит в сентябре и мае;

- тестирование в мае.

***Организационные особенности реализации программы.***

 Эффективное усвоение учащимися учебного материала предполагает использование соответствующих методов, форм, приемов и средств обучения: объяснение, рассказ, беседа, демонстрация комплексов физических упражнений, использование наглядных средств обучения, демонстрация учебных кинофильмов, ИКТ.

***Объяснение*** – проводится при четком соблюдении различных дидактических принципов, используемых в специальном обучении. Метод объяснения используется при изучении нового материала или для закрепления сложного, не усвоенного ранее.

***Рассказ*** – повествовательное изложение содержания учебного материала. На уроках физической культуры используют: рассказ-вступление, направленный на подготовку к восприятию нового материала; рассказ-изложение, раскрывающий содержание новой темы; рассказ-заключение, обобщающий материал.

***Беседа*** – это вопросно-ответный метод обучения. Она может применяться для сообщения новых знаний, закрепления, повторения, а также для контроля. Для построения беседы учитель выбирает небольшой по объему материал, делит его на несколько логических частей, к каждой части подбирает вопросы. Учитывается знания, опыт и типологические особенности учащихся.

***Демонстрация комплексов физических упражнений*** *–* наглядный показ новых общеразвивающих упражнений, упражнений на спортивных снарядах, владение спортивными предметами – мячи, обручи, гимнастические палки.

***Спортивные и подвижные игры****–* проводятся во время уроков и внеурочное время, прививается ученикам организаторские навыки и привычку к систематическому занятию физической культурой.

***Практическая работа*** *-* правильное выполнение учащимися физ. упражнений после демонстрации учителем и под его контролем.

***Личностные и предметные результаты освоения курса физкультура /по разделам/***

***9 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Кол. Часов** | **Требования к результатам образования** |
| **Предметные** | **Личностные** |
| 1 | Введение  | 1 | Сформированность знаний о правила игровой деятельности, понятие о спортивной этике. | Сформированность морально-волевых качеств. |
| 2 | Гимнастика | 10 | Сформированность знаний о том, что такое строй; как выполнять перестроение, как проводятся соревнования по гимнастике. | Сформированность личностных качеств: целеустремленность, волевые качества, дисциплинированность.  |
| 3 | Легкая атлетика | 31 | Сформированность знаний о том, как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.  | Сформированность личностных качеств: выносливости, устремленности, целенаправленности, терпения.  |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | 13 | Сформированность знаний о влиянии занятий волейболом, баскетболом на трудовую подготовку.  | Сформированность морально-волевых качеств, коллективизма, товарищества, лидерства. |
| 5 | Лыжная подготовка | 13 | Сформированность знаний о видах лыжного спорта; технике лыжных ходов. | Сформированность морально-волевых качеств, коллективизма. |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Наименование раздела** | **Всего** | **Теоретические** | **Практические** | **Контрольные** |
| 1 | Гимнастика | 10 | 1 | 9 |  |
| 2 | Легкая атлетика | 31 | 2 | 29 |  |
| 3 | Спортивные и подвижные игры | 13 | 1 | 12 |  |
| 4 | Лыжная подготовка | 13 | 2 | 10 | 1 |
| 6 | Контроль ЗУН | 1 |  |  | 1 |

**Список литературы**

|  |
| --- |
| 1. 5-9 классы. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. - М.: Просвещение, 2013. - 288 c.
2. Аксенова, А. К. Обучение грамоте. 1 класс. Методические рекомендации / А.К. Аксенова, С.В. Комарова, М.И. Шишкова. - М.: Просвещение, **2011**. - **801** c.
3. Внеклассные мероприятия в коррекционных классах / Н.М. Гончарова и др. - М.: Учитель, **2016**. - 249 c.
4. Креминская, М. М. Физическая культура. 1-12 классы. Сборник программ для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) / М.М. Креминская. - М.: Владос Северо-Запад, 2013. - 296 c.
5. Алексеева Е. П. Коллекция лучших физминуток для 1-11 классов. Методическое пособие. – М., Аркти, 2010.
 |

1. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. -М.: ВАКО, 2012.
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4классы): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.- М.: ВАКО, 2005.
3. Колодницкий Г. А.. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. – М.: Просвещение, 2011.
4. Копылов Ю. А.. Полянская Н. В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. –М.: Издание: Арсенал образования, 2011.
5. Максачук Е. П. Актуализация и становление спортивной культуры личности молодого поколения. –М.: Спутник +, 2012.
6. Муравьев В. А.. Назарова Н. Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. – М.: Дрофа, 2009.
7. Питерских Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. – М.: Русское слово – учебник, 2013.
8. Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. – М.: Дрофа, 2010.

**Интернет – ресурсы:**

http://www.zavuch.info.ru/

http://www.uchportal.ru/

http://www.schoolexpert.ru/ - А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. http://festival.1september.ru/ - А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД.

http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi\_Uroki\_fizkulturi/1.html

http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-urokov-fizicheskoy-kultury-0

http://7porogov.ru/konspekty-urokov-fizkultury-vo-2-klasse-po-teme-po-fgos-1389525420.html

**Литература для учащихся**

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
3. Энциклопедия по спорту. 2002г.
4. Журнал «Физкультура и спорт»

**Литература для родителей**

1. Подольская Е.И., Формы оздоровления детей. – В.: Учитель 2009
2. А.Н.Каинов, И.Ю.Шалаева. Физическая культура. – В.: Учитель 2009
3. Интернет - ресурсы