

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 «Центр образования»
городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей
естественно – математического
цикла
Протокол № 1
от « 27 » августа 2020 г.

Проверено.
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
_____ Е. А. Лафинчук

Утверждаю.
Директор ГБОУ СОШ №3
г.о.Октябрьск
_____ Л. Ю. Шатрова
Приказ № 690 - од
от «1» сентября 2020 г.

**Адаптированная рабочая программа
для обучающегося
с задержкой психического развития**

предмет *физическая культура*

класс 9

учитель *Лебединский Л.Л.*

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения по физической культуре в 9 классе для обучающейся с задержкой психического развития в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, на основе авторской программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение, размещённой на сайте издательство «Просвещение» <http://prosv.ru>.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре рассчитана на 17 часов в год (0,5 ч. в неделю). Учебным планом школы на изучение данного предмета отводится 0,5 часов в неделю.

Обучение ведется на государственном языке - русском языке

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 (скоростносиловых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе 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;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Содержание учебного предмета

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением. Броски: большого мяча (0,5 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики .Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 300 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку. На материале легкой атлетики Развитие координации: бег с изменяющимся направлением ; пробегание коротких отрезков. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с высокого старта, из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 300 м без учёта времени; равномерный 3-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (0,5 кг), по кругу, из разных исходных положений.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физическими упражнениями

Обучающийся получит возможность научиться: характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Обучающийся научится: 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 корректирующей 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; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; 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.

Обучающийся получит возможность научиться: вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Физическое совершенствование.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата

Легкая атлетика

1	Техника «низкого» старта, стартового разгона. Прыжки в длину с разбега.	1	
2	Техника «низкого» старта, стартового разгона. Прыжки в длину с разбега.1	1	
3	Техника «низкого» старта, стартового разгона. Прыжки в длину с разбега...	1	
4	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».1	1	
5	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».2	1	
6	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».3	1	
7	Кроссовый бег. Бег - 500-800метров. Метание мяча. повторный бег. Эстафеты. инструктаж по технике безопасности	1	
8	Кроссовый бег. Бег - 500-800метров. Метание мяча. повторный бег. Эстафеты. инструктаж по технике безопасности	1	
9	Кроссовый бег. Бег - 500-800метров. Метание мяча. повторный бег. Эстафеты. инструктаж по технике безопасности	1	
10	Кроссовый бег.Бег-60 метров. Прыжки с места. Метание мяч.	1	

Подвижные игры

11	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Ведение мяча левой рукой- правой рукой. Бросок мяча	1	
12	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Встречная эстафета	1	
13	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Встречная эстафета	1	
14	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Встречная эстафета	1	
15	Бросок мяча двумя руками в корзину от груди. Учебная игра	1	
16	Бросок мяча двумя руками в корзину от груди. Учебная игра	1	
17	Выполнение штрафных бросков. Сочетание приемов: ведение- два шага- бросок в корзину.	1	

85 часов будут изучаться самостоятельно:

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата
---	-----------------------------	------------------	------

п\п			
Подвижные игры			
1	Челночный бег 3 по 10 метров. Прыжки через скакалку. Метание мяча Инструктаж по технике безопасности	1	
2	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Ведение мяча левой рукой- правой рукой. Бросок мяча	1	
3	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Ведение мяча левой рукой- правой рукой. Бросок мяча	1	
4	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Ведение мяча левой рукой- правой рукой. Бросок мяча	1	
5	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Встречная эстафета	1	
6	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Встречная эстафета	1	
7	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Встречная эстафета	1	
8	Бросок мяча двумя руками в корзину от груди. Учебная игра	1	
9	Бросок мяча двумя руками в корзину от груди. Учебная игра	1	
10	Бросок мяча двумя руками в корзину от груди. Учебная игра.	1	
11	Выполнение штрафных бросков. Сочетание приемов: ведение- два шага- бросок в корзину.	1	
12	Выполнение штрафных бросков. Сочетание приемов: ведение-два шага -бросок в корзину.	1	
13	Выполнение штрафных бросков. Сочетание приемов: ведение-два шага -бросок в корзину.	1	
14	инструктаж по Т.Б. Гимнастика и акробатика, лазание по канату. Подвижные игры.	1	
Гимнастика и акробатика			
15	Инструктаж по технике	1	

	безопасности. Гимнастика и акробатика, лазание по канату. Подвижные игры		
16	Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика и акробатика, лазание по канату. Подвижные игры	1	
17	Акробатические упражнения. Стойка на голове. Опорный прыжок.	1	
18	Акробатические упражнения. Стойка на голове. Опорный прыжок..	1	
19	Акробатические упражнения. Стойка на голове. Опорный прыжок	1	
20	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1	
Акробатические упражнения			
21	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1	
22	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1	
23	Стойка на голове. Длинный кувырок вперед. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.	1	
24	Стойка на голове. Длинный кувырок вперед. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.	1	
25	Стойка на голове. Длинный кувырок вперед. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.	1	
26	Висы, упоры, соскоки. Лазание по шесту. Учебная игра в баскетбол.	1	
27	Висы, упоры, соскоки. Лазание по шесту. Учебная игра в баскетбол	1	
28	Висы, упоры, соскоки. Лазание по шесту. Учебная игра в баскетбол	1	

29	Выполнение комбинаций из четырех акробатических упражнений. Инструктаж по технике безопасности.	1	
30	Выполнение комбинаций из четырех акробатических упражнений. Инструктаж по технике безопасности.	1	
31	Выполнение комбинаций из четырех акробатических упражнений. Инструктаж по технике безопасности.	1	
32	Инструктаж по технике безопасности.. Баскетбол. Ведение мяча с броском в корзину. Учебная игра.	1	
33	Инструктаж по технике безопасности.. Баскетбол. Ведение мяча с броском в корзину. Учебная игра.	1	
34	Инструктаж по технике безопасности.. Баскетбол. Ведение мяча с броском в корзину. Учебная игра.	1	
35	Совершенствование атакующих действий с перехватом мяча. Учебная игра	1	
36	Совершенствование атакующих действий с перехватом мяча. Учебная игра	1	
37	Совершенствование атакующих действий с перехватом мяча. Учебная игра	1	
38	Обучение технике персональной опеки, технике защитных действий Инструктаж по технике безопасности.	1	
39	Обучение технике персональной опеки, технике защитных действий Инструктаж по технике безопасности.	1	
40	Обучение технике персональной опеки, технике защитных действий. Инструктаж по технике безопасности.	1	
41	Броски в кольцо: двумя руками, одной от плеча. Учебная игра.	1	

	Инструктаж по технике безопасности.		
42	Броски в кольцо: двумя руками, одной от плеча. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.	1	
43	Броски в кольцо: двумя руками, одной от плеча. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.	1	
44	Сочетание приемов: ведение-два шага- бросок в корзину. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.	1	
45	Сочетание приемов: ведение-два шага -бросок в корзину. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.	1	
46	Сочетание приемов: ведение-два шага -бросок в корзину. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.	1	
47	Игры, эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра	1	
48	Игры, эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра	1	
49	Игры, эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра.	1	
50	Инструктаж по технике безопасности.. Волейбол, прием и передача мяча: снизу двумя руками, сверху двумя руками.	1	
51	Инструктаж по технике безопасности.. Волейбол, прием и передача мяча: снизу двумя руками, сверху двумя руками.	1	
52	Инструктаж по технике безопасности.. Волейбол, прием и передача мяча: снизу двумя руками, сверху двумя руками.	1	
53	Прямая нижняя подача, нижняя боковая подача. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.	1	
54	Прямая нижняя подача, нижняя боковая подача. Учебная игра.	1	

	Инструктаж по технике безопасности.		
55	Прямая нижняя подача, нижняя боковая подача. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.	1	
56	Прием мяча с подачи. Подвижные игры. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.	1	
57	Прием мяча с подачи. Подвижные игры. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.	1	
58	Прием мяча с подачи. Подвижные игры. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.	1	
59	Техника нападающего удара, блокирование, страховка. Инструктаж по технике безопасности.	1	
60	Техника нападающего удара, блокирование, страховка. Инструктаж по технике безопасности.	1	
61	Техника нападающего удара, блокирование, страховка. Инструктаж по технике безопасности.	1	
62	Техника нападающего удара, блокирование, страховка.	1	
63	Техника нападающего удара, блокирование, страховка.	1	
64	Техника нападающего удара, блокирование, страховка.	1	
65	Совершенствование ранее изученных приемов игры. Учебная игра	1	
66	Совершенствование ранее изученных приемов игры. Учебная игра	1	
67	Совершенствование ранее изученных приемов игры. Учебная игра	1	
68	Инструктаж по технике безопасности. Челночный бег 3	1	

	по 10 метров. Прыжки в длину с места. Инструктаж по технике безопасности.		
69	Инструктаж по технике безопасности. Челночный бег 3 по 10 метров. Прыжки в длину с места. Инструктаж по технике безопасности.	1	
70	Инструктаж по технике безопасности. Челночный бег 3 по 10 метров. Прыжки в длину с места. Инструктаж по технике безопасности.	1	
71	Эстафеты. Бег с "низкого" старта. Прыжки в высоту с разбега "перешагиванием"	1	
72	Эстафеты. Бег с "низкого" старта. Прыжки в высоту с разбега "перешагиванием" 1	1	
73	Эстафеты. Бег с "низкого" старта. Прыжки в высоту с разбега "перешагиванием" 2	1	
74	Кроссовый бег, стартовый разбег, финиширование. Бег 60 метров. Инструктаж по технике безопасности.	1	
75	Кроссовый бег, стартовый разбег, финиширование. Бег 60 метров. Инструктаж по технике безопасности.	1	
76	Кроссовый бег, стартовый разбег, финиширование. Бег 60 метров. Инструктаж по технике безопасности.	1	
77	Кроссовый бег 500-800 метров. прыжки в длину. Метание.	1	
78	Кроссовый бег 500-800 метров. прыжки в длину. Метание.	1	
79	Кроссовый бег 500-800 метров. прыжки в длину. Метание	1	
80	Кроссовый бег.. Интегрировано Эстафетный бег. Прыжки в длину.	1	
81	Кроссовый бег. Эстафетный бег. Прыжки в длину. 1	1	
82	Кроссовый бег. Эстафетный бег. Прыжки в длину. 2	1	

83	Сдача нормативов. Эстафета. Подвижные игры.	1	
84	Сдача нормативов. Эстафета. Подвижные игры. 1	1	
85	Сдача нормативов. Эстафета. Подвижные игры.2	1	