

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Основная общеобразовательная школа N2»

« Рассмотрено» на городском методическом заседании учителей физической культуры Протокол №1 от 25.08.2020г	« Рекомендовано к применению» педагогическим советом МБОУ ООШ N2 Протокол №1 от 01.09.2020г.	« Утверждаю» и.о.директора школы Т.В.Кутузова Приказ № 135/1 от 02.09.2020г
---	--	---

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре для детей ООП (ЗПР)
9 класс
на 2020-2021 учебный год

Разработал: Тарасов В.В,
учитель
физической культуры

Сасово
2020г

Содержание

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Планируемые результаты освоения курса**
- 3. Содержание курса**
- 4. Календарно- тематическое планирование**

1.Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана для обучающихся с ЗПР 9 класса в соответствии с рекомендациями ПМПК и на основе:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

-Федеральный государственный образовательный стандарт ООО с изменениями;

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ ООШ N2

- Примерной программы по физической культуре для основной школы

- УМК В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» для 9 класса: для общеобразовательных организаций, -5-е изд., - М.: Просвещение

Физическая культура входит в инвариантную часть учебного плана МБОУ ООШ N2 в предметную область «Физическая культура». Количество часов на изучение физической культуры в учебном плане 2 часа в неделю.

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма ребенка, ослабляет его защитные силы. Без двигательной активности не возможно полноценное физическое развитие.

Важность физической культуры для ребенка в школе заключается в формировании различных физических навыков и умений, в укреплении здоровья. Это помогает всестороннему развитию человека в период взросления и имеет очень большое значение. Физическое развитие особенно важно в школьном возрасте, ведь оно влияет и на умственную деятельность подростка. Неполноценное физическое развитие может привести к серьезным последствиям.

Учитывая, что пик физического развития приходится на старший школьный возраст, уделять пристальное внимание развитию главных двигательных способностей рационально именно в школьном возрасте.

Занятия физической культурой позволяют исключить у школьников такие негативные проявления как употребление алкоголя и наркотиков, девиантное и делинквентное поведение; а также способствуют социализации личности школьника; дают возможность развивать и формировать такие качества как инициативность, самостоятельность, уверенность, лидерские качества. Физические упражнения способствуют формированию добросовестного отношения к учебе, чувства ответственности и долга, коллективизма, готовности прийти на помощь товарищам, гуманности, честности, воли к победе.

Особенности обучающегося

У обучающихся с задержкой психического развития страдают память, внимание, работоспособность, аффективно-волевая сфера, что препятствует полноценному использованию и развитию интеллектуальных возможностей ребенка

Физическое развитие и двигательные способности учащихся с задержкой психического развития находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем: дети с

задержкой психического развития уступают своим сверстникам в физическом развитии, отличаются инфантилизмом в познавательной деятельности и в волевой сфере, быстро утомляются, отличаются низкой работоспособностью.

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся:

- сниженная двигательная активность;
- нарушение физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет»;
- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности движений, дифференцировки усилий, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве;
- сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости;
- учащиеся с ЗПР имеют более низкие показатели роста, окружности грудной клетки. Физическое развитие обучающихся с ЗПР оценивается как - ниже среднего уровня развития.

В рамках физического воспитания данную проблему призваны решать технологии адаптивного физического воспитания. Это обусловлено тем, что содержание адаптивного воспитания направлено на формирование у лиц с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных и специальных качеств; на повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы; на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств. Задачей адаптивного физического воспитания является формирование у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, потребности в осуществлении здорового образа жизни.

Восстановительная физическая культура является терапией регуляторных механизмов, используемых учителем физической культуры как наиболее адекватных биологических путей мобилизации собственных приспособительных, защитных и компенсаторных свойств организма ребенка с отклонениями в развитии с целью ликвидации различных недостатков. Мышечная деятельность в процессе выполнения физических упражнений стимулирует физические процессы, формируя новое функциональное состояние, характеризующееся приспособлением к дефекту, компенсацией нарушенных функций, адаптацией вегетативных систем к физической нагрузке, улучшением деятельности сохранных функций.

Правила работы с детьми с особенностями

Особенностью преподавания предмета «Физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных средств и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равносбалансированном, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития широко используется применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз).

Педагогические воздействия должны быть направлены, на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление имеющихся у учащихся физических и психических недостатков.

Необходимо с помощью специально подобранных физических упражнений стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных структурах за счет активизации сохранных функций, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию.

Образовательный маршрут обучающегося с задержкой психического развития нацелен на обучение ученика самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, оценивать ее результаты, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Цели и задачи образования

Цель образования — создание условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья, необходимого для их максимальной адаптации и полноценной интеграции в общество.

Задачи образования:

- создание условий для освоения обучающимися общеобразовательных программ в соответствии с государственным образовательным стандартом и эффективной системы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения обучающихся в общеобразовательном учреждении с целью максимальной коррекции недостатков их психофизического развития;

- формирование у всех участников образовательного процесса толерантного отношения к проблемам детей с ограниченными возможностями здоровья.

2. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

У ученика будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- установка на здоровый образ жизни;
- представления о строении и движениях человеческого тела;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физических занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки.

Метапредметные результаты изучения физической культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;
- активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- понимание культуры движений человека;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре.

В области познавательной культуры: знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них и выполнять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики, выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в играх и самостоятельных занятиях для повышения уровня физической подготовленности.

3. Содержание курса

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

5. Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
6. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
7. История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
8. Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- ❖ Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- ❖ Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- ❖ Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- ❖ Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- ❖ Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- ❖ Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
- ❖ Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- ❖ Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- ❖ Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- ❖ Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- ❖ Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.
- ❖ Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- ❖ Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- ❖ Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- ❖ Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- ❖ Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- ❖ Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- ❖ построение и перестроение на месте;
- ❖ перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- ❖ перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- ❖ передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- ❖ акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- ❖ кувырок назад в упор присев;
- ❖ из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- ❖ стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- ❖ прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- ❖ передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись);зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- ❖ висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- ❖ бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ❖ ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- ❖ высокий старт; низкий старт
- ❖ бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- ❖ кроссовый бег; бег на 2000м.
- ❖ варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- ❖ прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- ❖ прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- ❖ метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- ❖ метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- ❖ метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- ❖ броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- ❖ стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ❖ остановка двумя шагами и прыжком;
- ❖ повороты без мяча и с мячом;
- ❖ комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ❖ ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ❖ ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- ❖ передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- ❖ передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- ❖ передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- ❖ штрафной бросок;
- ❖ вырывание и выбивание мяча;
- ❖ игра по правилам.

Волейбол:

- ❖ стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ❖ ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- ❖ прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- ❖ прием и передача мяча сверху двумя руками;
- ❖ нижняя и верхняя прямая подача;
- ❖ игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах:

- ❖ попеременный двухшажный ход;
- ❖ одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход;
- ❖ передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой);
- ❖ перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможение:

- ❖ поворот переступанием, подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- ❖ передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- ❖ лазанье по канату (мальчики);
- ❖ лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- ❖ приземление на точность и сохранение равновесия;
- ❖ преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка:

- ❖ физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- ❖ наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- ❖ упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- ❖ комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- ❖ комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- ❖ упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, мост).

Развитие координации движений

- ❖ преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- ❖ броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- ❖ разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- ❖ прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- ❖ подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- ❖ подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- ❖ отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- ❖ поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- ❖ метание набивного мяча из различных исходных положений;
- ❖ комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- ❖ бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- ❖ бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- ❖ прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- ❖ запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- ❖ комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- ❖ бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- ❖ повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- ❖ прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- ❖ подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений.

- ❖ Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки.

Развитие выносливости.

- ❖ Кроссовый бег и бег по пересечённой местности.
- ❖ Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности.
- ❖ Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.
- ❖ Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.
- ❖ Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы.

- ❖ Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы.
- ❖ Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусках, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки.
- ❖ Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений).
- ❖ Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд.
- ❖ Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы).
- ❖ Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений.

- ❖ Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую).
- ❖ Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения).
- ❖ Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты.

- ❖ Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.
- ❖ Челночный бег.
- ❖ Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- ❖ Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ❖ ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- ❖ выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- ❖ челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной)
- ❖ прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- ❖ подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- ❖ повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха
- ❖ Развитие координации движений
- ❖ броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- ❖ бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- ❖ бег по гимнастической скамейке;
- ❖ броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы.

- ❖ Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.
- ❖ Ходьба и прыжки в глубоком приседе.
- ❖ Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд. по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°.
- ❖ Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).
- ❖ Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением.
- ❖ Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими много скаками.
- ❖ Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие координации движений.

- ❖ Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.
- ❖ Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад).
- ❖ Бег «с тенью» (повторение движений партнёра).
- ❖ Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.
- ❖ Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей обеими руками и одной рукой, после отскока от стены (от пола).
- ❖ Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		9
1	Базовая часть	48
	Основы знаний	В процессе урока
	Легкая атлетика	16
	Гимнастика	14
	Спортивные игры	18
2	Вариативная часть	
	Лыжная подготовка	20
	Всего	68

4. Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Тема уроков	План	Факт.
-------	--------------	-------------	------	-------

1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики		
2	1	Низкий старт		
3	1	Бег 60 м		
4	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги		
5	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги		
6	1	Метание мяча 150 г на дальность		
7	1	Метание мяча 150 г на дальность		
8	1	Кросс 2000 м		
9	1	Техника безопасности на уроках баскетбола		
10	1	Ловля и передачи мяча		
11	1	Ведение мяча		
12	1	Броски мяча в кольцо после ведения		
13	1	Вырывание и выбивание мяча		
14	1	Тактика игры в защите		
15	1	Тактика игры в нападении		
16	1	Учебная игра 5х5		
17	1	Учебная игра 5х5		
18	1	Техника безопасности на уроках гимнастики		
19	1	Юноши: длинный кувырок прыжком с места Девушки: кувырок назад в полушпагат		
20	1	Юноши: стойка на голове и руках Девушки: с моста переход на одно колено		
21	1	Кувырки вперед и назад		
22	1	Акробатическая комбинация		
23	1	Перекладина, брус Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: прыжок в упор и опускание в упор присев		
24	1	Юноши: вис на подколенках, опускание в упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком		
25	1	Соскок перемахом одной ноги		
26	1	Соединение на перекладине и брусах из 2-3 элементов		
27	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги Девушки ноги врозь		
28	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги Девушки ноги врозь		
29	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги		

		Девушки ноги врозь		
30	1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине		
31	1	Наклон вперед из положения стоя		
32	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
33	1	Попеременный двухшажный ход		
34	1	Попеременный двухшажный ход		
35	1	Одновременный двухшажный ход		
36	1	Одновременный двухшажный ход		
37	1	Одновременный одношажный ход		
38	1	Одновременный одношажный ход		
39	1	Одновременный бесшажный ход		
40	1	Одновременный бесшажный ход		
41	1	Одновременный двухшажный коньковый ход		
42	1	Одновременный двухшажный коньковый ход		
43	1	Одновременный одношажный коньковый ход		
44	1	Одновременный одношажный коньковый ход		
45	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке		
46	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке		
47	1	Подъем скользящим шагом		
48	1	Подъем скользящим шагом		
49	1	Торможение плугом		
50	1	Поворот плугом, переступанием		
51	1	Лыжные гонки на 3 км		
52	1	Техника безопасности на уроках волейбола		
53	1	Основная стойка, передвижение		
54	1	Прямая нижняя подача через сетку		
55	1	Прямая верхняя подача через сетку		
56	1	Прием и передача мяча снизу		
57	1	Прием и передача мяча сверху		
58	1	Атакующий удар через сетку		
59	1	Учебная игра		
60	1	Учебная игра		
61	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике		
62	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
63	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
64	1	Низкий старт		

65	1	Бег 60 м		
66	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги		
67	1	Метание мяча 150 г на дальность		
68	1	Кросс 2000м		

Система контрольно-измерительных материалов Адаптированной рабочей программы

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной гимнастики.

Формы контроля реализации программы:

- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
- собеседование;
- тестирование физических показателей;
- решение жизненных задач.

