

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Озерская средняя школа им.Д.Тарасова»

РАССМОТРЕНО
Методическим
объединением
учителей
развивающих
дисциплин
(протокол № 5
от 25 мая 2021 г.)

ПРИНЯТО
Педагогическим
советом
(Протокол № 1
от 28 августа 2021г.)



УТВЕРЖДАЮ
И.о. Директора школы
Лобчук Т.Б.
28 августа 2021 г.

**АДАптированная рабочая программа
для детей с УО**

по физической культуре, 9 класс.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;
 знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,
 организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития
 (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении
 общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном
 техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их
 объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам
 проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи
 физической культуры с природными, географическими особенностями,
 традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении
 заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и
 нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении
 общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении
 физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и
 проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета

Теоретические сведения

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной

гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Фаза прыжка в длину с разбега.

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание деревянной гранаты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; с переноской груза.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудоуственную подготовку учащихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал.

Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудоуственную деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.

Практический материал.

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во
		часов
Легкая атлетика и кроссовая подготовка - 16 часов. Подвижные игры-8 часов		
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и	1

	кроссовой подготовкой. Спринтерский бег. Подвижные игры.	
2	Высокий старт от 30 до 40 м. Спортивные игры. Входной мониторинг.	1
3	Подвижные игры. Бег с ускорением. Беговые упражнения.	1
4	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Подвижные игры.	1
5	Скоростной бег до 60 м. Спортивные игры.	1
6	Подвижные игры. Скоростной бег. Беговые упражнения	1
7	Бег на результат 60 м. Спортивные игры.	1
8	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Подвижные игры.	1
9	Подвижные игры. Прыжковые упражнения.	1
10	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Спортивные игры.	1
11	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность.	1
12	Подвижные игры. Бросок набивного мяча двумя руками разными способами.	1
13	Метание теннисного мяча в коридор 10 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10 -12 м.	1
14	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Спортивные игры.	1
15	Подвижные игры. Бег в равномерном темпе до 8 мин.	1
16	Бег на 1500 м. Спортивные игры.	1
17	Бег в равномерном темпе до 10 минут.	1
18	Подвижные игры. Эстафеты на отрезки 40 м.	1
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий до 12 минут. Спортивные игры.	1
20	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.	1
21	Подвижные игры. Бег с ускорением. ОРУ в движении.	1
22	Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
23	Бег с препятствиями и на местности. Подвижные игры. Образовательный минимум.	1
24	Подвижные игры. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
Гимнастика с элементами акробатики - 16часов. Подвижные игры-8 часов.		
25	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Строевые упражнения.	1
26	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1
27	Подвижные игры. Строевые упражнения.	1
28	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1
29	ОРУ без предметов. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1
30	Подвижные игры. ОРУ без предмета. Простые связки.	1
31	ОРУ с предметами. С мячами, палками, скакалками.	1
32	Опорные прыжки. Вскок в упор присев на горку гимнастических матов.	1
33	Подвижные игры. Висы и упоры. Подтягивание из вися лежа (девочки) Подтягивание в вися стоя (мальчики).	1
34	Поднимание прямых ног в вися. Подтягивание-зачет.	1

35	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости.	1
36	Подвижные игры. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии.	1
37	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1
38	Два кувырка вперед слитно. Прыжки со скакалкой.	1
39	Подвижные игры. Развитие скоростно – силовых способностей. Прыжки со скакалкой.	1
40	Эстафеты с использованием акробатических упражнений.	1
41	Акробатическая связка. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя с помощью.	1
42	Подвижные игры. Развитие скоростно – силовых способностей. Броски набивного мяча.	1
43	Выполнение акробатических элементов отдельно. Развитие гибкости.	1
44	Выполнение акробатических элементов в комбинации. Образовательный минимум.	1
45	Подвижные игры. Развитие силовых способностей и силовой выносливости, упражнения в висах и упорах, подтягивания.	1
46	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Промежуточный мониторинг.	1
47	Игры с использованием гимнастических упражнений	1
48	Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
Спортивные игры.		
Волейбол-10 часов. Подвижные игры-5 часов.		
49	Правила техники безопасности. Волейбол. Стойка и перемещение игрока.	1
50	Передача мяча сверху двумя руками в парах .	1
51	Подвижные игры. Основные правила игры.	1
52	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
53	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
54	Подвижные игры. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
55	Нижняя прямая подача мяча.	1
56	Игра по упрощенным правилам.	1
57	Подвижные игры. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3).	
58	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
59	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку.	1
60	Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	1
61	Эстафеты, подвижные игры с мячом.	1
62	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам.	1
63	Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1

	Двусторонняя игра.	
Баскетбол-10 часов. Подвижные игры-5 часов.		
64	Правила техники безопасности. Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1
65	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
66	Подвижные игры. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
67	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
68	Бросок одной и двумя руками с места и в движении.	1
69	Подвижные игры. Ловля и передача двумя руками от груди.	1
70	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1
71	Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	1
72	Подвижные игры. Вырывание и выбивание мяча. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
73	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1
74	Передача мяча в тройках со сменой мест.	1
75	Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
76	Ведение мяча на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости. Образовательный минимум.	1
77	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
78	Подвижные игры. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра в мини – баскетбол.	
Легкая атлетика и кроссовая подготовка - 18 часов. Подвижные игры-9 часов		
79	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Спринтерский бег. Подвижные игры.	1
80	Высокий старт от 30 до 40 м. Спортивные игры.	1
81	Подвижные игры. . Бег с ускорением.	1
82	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Подвижные игры.	1
83	Скоростной бег до 60 м. Спортивные игры.	1
84	Подвижные игры. Скоростной бег.	11
85	Бег на результат 60 м. Спортивные игры.	1
86	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Подвижные игры.	1
87	Подвижные игры. Прыжковые упражнения.	1
88	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Спортивные игры.	1
89	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность.	1
90	Подвижные игры. Бросок набивного мяча двумя руками разными способами.	1
91	Метание теннисного мяча в коридор 10 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10- 12 м.	1
92	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Спортивные игры. Эстафеты.	1
93	Подвижные игры. Бег в равномерном темпе до 8 мин.	1
94	Бег на 1500 м. Спортивные игры.	1

95	Бег в равномерном темпе до 10 минут.	1
96	Подвижные игры. Бег с ускорением.	1
97	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий до 12 минут. Спортивные игры.	1
98	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.	1
99	Подвижные игры. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
100	Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Образовательный минимум.	1
101	Бег с препятствиями и на местности. Подвижные игры. Итоговый мониторинг.	1
102	Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1
103	Старты из различных исходных положений, эстафеты.	1
104	Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
105	Подвижные игры. Эстафеты. Подведение итогов.	1