

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Социалистического Труда Н.Ф.Зыбанова с. Березняки муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области



«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ
им. Н.Ф. Зыбанова с. Березняки
А.Н.Савченко.

Согласовано Рассмотрено
заместитель директора по УВР ГБОУ СОШ
им. Н.Ф. Зыбанова с. Березняки
Молч О.А.Молчанова.
« 27 » августа 2018г.

на заседании ТГ учителей ГБОУ СОШ
им. Н.Ф. Зыбанова с. Березняки
Протокол №1 от 27 августа 2018г.
Руководитель ТГ
Кубеткина Е.А.Кубеткина.

**Адаптированная рабочая программа по Физической культуре
в 9 классе.**

Ступень обучения – **основное общее образование**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17 декабря 2010 г. № 1897), примерной программы основного общего образования по физической культуре с учётом авторской программы по физической культуре \ В.И. Лях.

Принята на педагогическом совете
Протокол №1 от 27 августа 2018г.
Учитель Алмаев Александр Федорович

с.Березняки
2018/2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа рассчитана на учащегося 9 класса с задержкой психического развития. Рабочая программа учебного курса физической культуры разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2015). Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Срок реализации программы – 1 год.

Целью физического воспитания с детьми ЗПР является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: 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.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Особенности реализации рабочей программы.

Проверку умений обучающиеся с подготовительной группой здоровья проходят без учета нормативов;

- оказании индивидуальной помощи обучающимся;
- коррекционной направленности каждого урока;
- отборе материала для урока и домашних заданий:
- уменьшение объёма аналогичных заданий и подбор разноплановых заданий;
- в использовании большого количества индивидуального спортивного инвентаря.

Коррекционно-развивающие задачи:

- коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;
- укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на снарядах;
- коррекция здоровья через знакомство с нетрадиционными видами оздоровления;
- коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения спортивных игр, эстафет, соревнований и подготовки к ним.

Содержание программы.

- 1 Лёгкая атлетика – 12 ч.
2. Спортивные игры – 16 ч.

3. Гимнастика – 21 ч.
 4. Лыжная подготовка – 15 ч.
 5. Спортивные игры – 29 ч.
 5. Лёгкая атлетика – 9 ч.
- Всего: 102 часа, 3 часа в неделю.

Теоретические знания: Т.Б. занятий на спортивной площадке и при ходьбе на лыжах в тренажерном зале. Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья. Задачи гигиены. Факторы укрепления и ослабления здоровья.

Практический материал: тестовые упражнения: локтевой сустав, шейный отдел позвоночника; гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика.

Физические упражнения определенной направленности: физические упражнения при плоскостопии, беговые упражнения спринтерского характера, бег на длинные дистанции, прыжковые упражнения; упражнения для глаз, упражнения для формирования правильной осанки, занятия на тренажерах, точечный массаж, дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, функциональная подготовка в движении, упражнения на развитие подвижности позвонков, упражнения на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц, тесты на подвижность определенных суставов, упражнения по общей физической подготовке, упражнения на развитие координационных способностей.

Спортивные игры: футбол, пионербол, баскетбол, волейбол, бадминтон, шашки, шахматы.

Тематическое планирование

Предмет: физическая культура

Класс: 9

Кол-во часов в год: 102 Кол-во часов в неделю: 3

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Примечания
1	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	1		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	3		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	4	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	3	Развитие глазомера и выносливости	
	ОРУ, бег 500м (д), 1000м (м)	1	Развитие скоростной выносливости	Зачет
2	<i>Спортивные игры</i>	16		
	<i>Волейбол</i>			
	ОРУ, ТБ на занятиях волейболом, эстафеты с мячом	1		ПП при вывихах, переломах
	ОРУ, перемещения и прием мяча снизу и сверху	5	Развитие координации	
	ОРУ, подача мяча снизу и сверху	5	Развитие скоростной выносливости	
	ОРУ, учебные игры в 3 передачи, игра у сетки	5	Развитие силы и глазомера	
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами волейбола, правила волейбола			В ходе уроков
3	<i>Гимнастика</i>	21		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	1	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов	3		
	ОРУ. акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	5	Развитие гибкости	Развитие физическ. качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь, ноги сбоку и т.д.), впрыгивание и соскок	5	Развитие координации движений	ОРУ с отягоще-нием
	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики, круговые тренировки	4	Развитие коорд. движений	Перенос пострадав.
	ОРУ, троеборье	3		Зачет
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15		
	ОРУ, ТБ на занятиях лыжами, приемы закаливания организма	1		ПП при обморо-жении

	ОРУ, повороты на месте, в движении	3		Закаливание
	ОРУ, бесшажный, попеременный, одношажный ход, спуски и подъемы	5	Закаливание организма	Пробное обучение
	ОРУ, подвижные игры на снегу в зимнее время, коньковые ходы, футбол на снегу	5		
	ОРУ, прохождение дистанции до 1000 м	1	Развитие выносливости	Зачет
5	Спортивные игры	29		
	<i>Баскетбол</i>	21		
	ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты мячом	1		ПП при вывихах
	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д.	10	Развитие скоростной выносливости	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	10		Протоколы соревнований
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола, учебные игры, основы проведения тренировок и обучения		Развитие координации	В ходе уроков
	<i>Футбол</i>	8		
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	4	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3	Воспитание самоконтроля	
6	Легкая атлетика	9		
	ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я	1		
	ОРУ, прыжок в высоту с разбега (ножницы), спец. прыжковые упр-я	4	Развитие координации	
	ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание малого мяча, эстафетный бег	4	Развитие скоростных качеств	Зачеты
	Всего:	102		