

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа №2 городского округа Отрадный Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 176-од от 29.08.2022 г.  
Директор ГБОУ ООШ №2

  
/В.В.Филиппова/

**АДАптиРОВАННАЯ**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**для обучающихся с ОВЗ (ЗПР)**  
**(индивидуальное обучение на дому 9 класс)**

Уровень обучения: базовый  
Срок реализации: 1 год, 2022 – 2023

Составитель

учитель обж

Любакаева Марина Ивановна

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Председатель ШМО  Половинкина Е.А.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР:

 Моисеева Н.Н.

Дата: 29.08.2022 г.

**Аннотация к адаптированной рабочей программе  
по учебному предмету «Физическая культура» 9 класс  
(индивидуальное обучение на дому)**

Нормативная база программы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644, от 31 декабря 2015 г. № 1577);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2018 года № 345 с изменениями и дополнениями.
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года № 253 с изменениями и дополнениями.
- Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 09.06.2016 № 699;
- Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ №2 г.о. Отрадный;
- Примерная образовательная программа по физической культуре 5 - 9 классы  
Лях В.И. Москва «Просвещение » 2019

Дата утверждения:	29.08.2022г.
Общее количество часов:	8,5ч.
Уровень реализации:	базовый
Срок реализации:	1 год (1.09.22-31.08.23)
Автор(ы) рабочей программы:	Любакаева М.И.

### Место дисциплины в учебном плане

Предметная область	Предмет Класс	Количество часов в неделю				
		5	6	7	8	9
Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	Обязательная часть (федеральный компонент)				
		0	0	0	0	<b>0,25</b>
		Часть, формируемая участниками образовательных отношений (региональный компонент и компонент образовательного учреждения)				
		0	0	0	0	<b>0</b>
<b>Итого:</b>		0	0	0	0	<b>0,25</b>
Сдача контрольных нормативов в год		0	0	0	0	<b>0</b>

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Название предмета, курса	Дети с ЗПР		
Физика	Предметные	Метапредметные	Личностные
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</li> <li>• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>• освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;</li> <li>• обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</li> <li>• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояние здоровья и режим учебной деятельности;</li> <li>• овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</li> <li>• работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;</li> <li>• формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</li> <li>• осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей</li> <li>• владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</li> <li>• оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</li> <li>• осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.</li> <li>• определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии;</li> <li>• устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;</li> <li>• осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.</li> <li>• знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.</li> <li>• освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</li> <li>• сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».</li> <li>• развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.</li> <li>• сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.</li> <li>• сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.</li> </ul>

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

№	Название раздела (темы)	Основное содержание
•	<b>Знания о физической культуре</b>	<p><b>История и современное развитие физической культуры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.</li> <li>• Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.</li> <li>• Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</li> </ul> <p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Физическая культура человека</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</li> </ul>
•	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация досуга средствами физической культуры.</li> <li>• <b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></li> <li>• Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Физическое совершенствование</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></li> <li>• Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></li> <li>• <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></li> <li>• Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: техникотактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки</i> передвижение на лыжах разными способами. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъемы, спуски, повороты, торможения.</li> </ul> </li> <li>• <b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></li> <li>• <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и</i></li> </ul>

упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## Тематическое планирование

### 9 класс

№ п/п	Наименование раздела	Содержание	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
<b>Глава 1. Легкая атлетика - 1 ч.</b>				<b>0</b>
1		Т/Б по легкой атлетике. Техника бега. ОРУ. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт. Бег с ускорение 70м, 80 м.	0,25	
2		ОРУ. Метание мяча. Челночный бег 3x10м. Метания мяча на дальность. Прыжки в длину с места и с разбега.	0,25	
3		Кроссовая подготовка. Подбор толчковой ноги в прыжках в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега (оценка). Развитие скоростно-силовых качеств. Кросс 1200 метров.	0,25	
4		К/Н прыжки в длину с места. Бег 30 м. Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м (к/н).	0,25	
<b>Глава 2. Волейбол - 0,75 ч.</b>				
5		Инструктаж по т/б по волейболу. Правила игры. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Стойка игрока, передвижение в стойке. Передачи мяча. Передача мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра.	0,25	
6		Прием мяча двумя снизу над собой и через сетку. Нижняя прямая подача. Передачи, подачи мяча в зоны 3, 6, 5. Обучение нападающему удару. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в волейбол.	0,25	
7		Передача мяча в парах. Встречная эстафета с элементами волейбола. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в волейбол.	0,25	
<b>Глава 3. Подвижные игры - 0,25 ч.</b>				

8		Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра. Поддачи, приёмы мяча. Учебная игра. Поддачи мяча в определённые зоны. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры.	0,25	
<b>Глава 4. Гимнастика - 1,25 ч.</b>				
9		Т/Б по гимнастике. Развитие гибкости. Акробатика. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Совершенствование: кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках.	0,25	
10		Лазание по канату. Акробатическая комбинация из 2-3 элементов. Лазание по канату в два приёма. (оценка) ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. Строевые упражнения. Висы и упоры.	0,25	
11		ОРУ. Строевые упражнения. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. Строевые упражнения. Висы и упоры (оценка).	0,25	
12		ОРУ. Лазание по канату. Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Висы и упоры. Развитие силовых способностей (оценка). Опорный прыжок через козла. Упражнения в равновесии. Выполнение комбинаций по карточкам.	0,25	
13		ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнения в равновесии (оценка). Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку за 30 сек., подъем туловища за 1 минуту (к/н). Итоговое занятие по разделу гимнастика.	0,25	
<b>Глава 5. Баскетбол - 0,75 ч.</b>				
14		ОРУ. Баскетбол, правила игры и т/б. Стойки и передвижения. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча.	0,25	
15		ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. Обучение дойному шагу в баскетболе. Игра в мини - баскетболе.	0,25	
16		ОРУ. Броски в кольцо. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением направления, скорости движения. Учебная игра.	0,25	
<b>Глава 6. Лыжная подготовка - 1,75 ч.</b>				
17		Т/Б по лыжной подготовке. Подбор лыж. Скользящий шаг. Техника попеременно двухшажного хода.	0,25	
18		Техника поворотов "Переступанием". Передвижение на лыжах 2 км. Техника одновременно двухшажного хода. Обучение техники конькового хода. Равномерное передвижение до 3 км.	0,25	
19		Техника спусков, подъёмов. Техника "Конькового" шага. Техника спусков, подъёмов.	0,25	



20		Техника торможений, поворотов. Равномерное передвижение до 3 км. Применение лыжных ходов на дистанции.	0,25	
21		Подъёмы к/н. Лыжные гонки на 1 км. Спуски со склона в средней стойке.	0,25	
22		Равномерное передвижение до 3 -4км. Спуски со склона в средней стойке. Совершенствование техники лыжных ходов.	0,25	
23		Совершенствование техники спусков и подъёмов. Учет техники лыжных ходов (коньковый, одновременно - безшажный).	0,25	
<b>Глава 7. Баскетбол - 0,75 ч.</b>				
24		Т/Б по баскетболу и подвижным играм. ОРУ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча.	0,25	
25		ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. Обучение дойному шагу в баскетболе. Игра в мини - баскетболе.	0,25	
26		ОРУ. Броски в кольцо. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением направления, скорости движения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры. Двойной шаг. Игра в мини баскетбол.	0,25	
<b>Глава 8. Волейбол - 0,75 ч.</b>				
27		ОРУ. Инструктаж по т/б по волейболу. Правила игры. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Передача в движении двумя руками сверху. Игра в волейбол.	0,25	
28		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Правила игры. ОРУ. Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч».	0,25	
29		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).	0,25	
<b>Глава 9. Подвижные игры - 0,25 ч.</b>				
30		ОРУ. Пионербол. Перестрелка. 6- ти минутный бег. "Мяч водящему". Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры.	0,25	
<b>Глава 10. Легкая атлетика - 1 ч.</b>				
31		Т/Б по легкой атлетике. Техника бега. ОРУ. Техника бега на короткие дистанции, низкий старт. Бег с ускорение 30 м, 60 м.	0,25	
32		ОРУ. Метание мяча. Челночный бег 3x10м(к/н). . Метания мяча на дальность. Прыжки в длину с места и с разбега.	0,25	
33		ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника	0,25	

		эстафетного бега, 1000м (к/н).		
34		К/Н прыжки в длину с места. Бег 30 м (к/н). Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м(к/н)	0,25	
	<b>Итого:</b>		<b>8,5 часа</b>	

### Коррекционная работа

#### *Общеразвивающие и корригирующие упражнения.*

- *Дыхательные упражнения.*
- Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.
- *Упражнения для рук и кистей рук.*
- Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками.
- Круговые движения руками.
- *Упражнения для мышц туловища.*
- Опускание на одно колено с шага вперед и назад, из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног, взмахи ногой в стороны у опоры, лежа на спине – «велосипед», упражнение на расслабление мышц, руки вверх, спина напряжена, постепенное расслабление рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед.
- *Упражнения на формирование правильной осанки.*
- Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях.
- Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.
- *Ритмические упражнения.*
- Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

#### *Прикладные упражнения.*

- *Построения, перестроения.*

- Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя.
- Повороты направо, налево с указанием направления учителем.
- Равнение по носкам в шеренге.
- Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».
- *Ходьба и бег.*
- Ходьба, начиная с левой ноги.
- Ходьба с носка.
- Бег парами наперегонки.
- Бег в медленном темпе с соблюдением строя.
- *Прыжки.*
- Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
- Прыжок в длину с шага.
- Прыжок в высоту с шага.
- Прыжок в глубину с высоты 50см с поворотом на 45°.
- Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку.
- Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.
- *Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.*
- Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча.
- Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой.
- Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.
- Метание мяча в горизонтальную цель.
- Метание мяча из-за головы с места на дальность.
- Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола.
- Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу.

- Удары мяча об пол двумя руками.
- Переноска одновременно нескольких предметов различной формы.
- Перекладывание палки из одной руки в другую.
- Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками.
- Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и толканием.
- *Лазание, подлезание, перелезание.*
- Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке.
- Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на 1-ю рейку).
- Подлезание под препятствие высотой 40-50см ограниченное с боков.
- Перелезание через препятствия (конь, козел) ранее изученными способами.
- *Равновесие.*
- Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч).
- Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.
- Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30см.