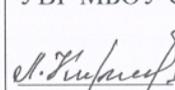


Российская Федерация  
Муниципальное образование "Светловский городской округ"  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5

Рассмотрена на заседании МО	Согласована	Утверждена
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ № 5	Директор МБОУ СОШ №5
 (подпись) /Нестерова Н.А. ФИО	 (подпись) Кириллова Л.И. ФИО	 (подпись) Павлов В.Е. ФИО
Протокол от «21» мая 2021г. № 4	«25» мая 2021г.	«31» мая 2021г.

Документ подписан усиленной  
квалифицированной электронной подписью  
Павлов Валерий Евгеньевич  
Директор  
МБОУ СОШ № 5  
Серийный номер:  
05DDA3800008AD20A94C03E858965F04F7  
Срок действия с 12.04.2021 до 12.04.2022  
Подписано: 23.12.2021 09:25 (UTC)

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура

Класс 9а 9б 9в

Количество часов в неделю 3

Количество часов за учебный год 102

Составители:

Нестерова Наталья Лаврентьевна

Гузева Екатерина Сергеевна

Фирова Анна Геннадьевна

г. Светлый  
2021/2022 учебный год

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 9-го класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Москва: Просвещение, 2016г.) и предназначена для обучающихся с ЗПР.

Учащиеся с ЗПР – это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Адаптированная программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Ожидаемые конечные результаты адаптированной программы - это обеспечение базового уровня образования для обучающихся с ЗПР

Предусматривает изучение предмета на базовом уровне.

Ориентирована на учебник «Физическая культура. 8-9 класс» В.И. Ляха (Москва, изд. «Просвещение», 2016.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» включает в себя внутрипредметный модуль «Спортивные игры», который составляет 34 часа.

## I. Планируемые предметные результаты

*Выпускник научится:*

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник 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

-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 корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;

-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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

.

Физическое совершенствование

*Выпускник научится:*

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; *Выпускник получит возможность научиться:*
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками

### **ВПМ: Планируемые предметные результаты (34 часа)**

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия.
- Классифицировать игры по их функциональной направленности, применять их в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
- Знать правила поведения в спортзале, техника безопасности на занятиях, травматизм и меры его предупреждения, гигиенические требования к одежде.

## **II. Содержание учебного предмета**

Основное содержание (по темам или разделам)	Характеристика основных видов учебной деятельности
---	--

Программный материал по легкой атлетике

На овладение техникой спринтерского бега. На развитие скоростных способностей	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
На овладение техникой длительного бега. На развитие выносливости	<u>Описывают</u> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения
На овладение техникой прыжка в длину	<u>Демонстрируют</u> вариативное выполнение беговых упражнений. Включают беговые упражнения в различные формы занятий ФК.
На овладение техникой прыжка в высоту	- <u>Соблюдают</u> правила ТБ <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Характеризуют индивидуальные Дальнейшее развитие

На развитие скоростно- силовых способностей	кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости). <u>Описывают</u> технику метательных действий и приемов
На развитие координационных способностей	<u>Демонстрируют</u> результаты не ниже среднего уровня. Расширяют двигательный активный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формируют умения применять их в различных по сложности условиях
На знания о физической культуре	<u>Описывают</u> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения
На овладение организаторскими умениями	Формируют знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке

Самостоятельные занятия	Дальнейшее закрепление психических процессов и обучение основным психическим регуляциям Соответствуют, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей. <u>Включают</u> беговые упражнения в различные формы занятий ФК Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке.
Программный материал по волейболу	
На закрепление техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<u>Владеют</u> вариативным выполнением упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий
На освоение техники нижней подачи, обучение верхней подачи	Демонстрируют и применяют в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные тактико-технические действия.
На закрепление техники приема и передач мяча	<u>Применяют</u> прикладные упражнения для развития физических качеств
На освоение техники прямого нападающего удара	<u>Моделируют</u> технику игровых действий и приемов, варьируют в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Формируют общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
На совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<u>Выполняют</u> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управлять своими эмоциями
На освоение тактики игры	<u>Применяют</u> прикладные упражнения для развития физических качеств
Программный материал по баскетболу	

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Расширяют двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формируют умения применять их в различных по сложности условиях.
На совершенствование ловли и передачи мяча	Формируют адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
На совершенствование техники ведения мяча	<u>Моделируют</u> технику игровых действий и приемов, варьируют в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
На закрепление техники бросков мяча	Развивают кондиционные (силовые, скоростно-силовые, качества выносливости, скорости и гибкости)
На совершенствование индивидуальной техники защиты	Демонстрируют и применяют в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные тактико-технические действия.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<u>Владеют</u> вариативным выполнением упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<u>Моделируют</u> технику игровых действий и приемов, варьируют в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
На освоение тактики игр	Соответствуют, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей.
Программный материал по футболу	

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств
Совершенствование техники ведения мяча.	Составляют индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Совершенствование техники приема и передач мяча	<u>Владеют</u> вариативным выполнением упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий
Совершенствование техники ведения мяча.	<u>Выполняют</u> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
Совершенствование техники тактики игры.	<u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила ТБ
На овладение игровой и комплексное развитие психомоторных способностей	<u>Моделируют</u> технику игровых действий и приемов, варьируют в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	<u>Демонстрируют</u> и применяют в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные тактико-технические действия.
Программный материал по гимнастике	
Совершенствование строевых упр. Совершенствование ОРУ без предметов.	<u>Описывают</u> технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных элементов.
Освоение и совершенствование висов и упоров.	Расширяют двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формируют умения применять их в различных по сложности условиях.
Освоение и совершенствование висов и упоров.	<u>Осваивают</u> технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила ТБ; в случае появления ошибок, оценивать выполнение задания, сравнивая с эталонным выполнением
Освоение и совершенствование висов и упоров.	<u>Описывают</u> технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных элементов.
Освоение и совершенствование опорных прыжков.	Расширяют двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формируют умения применять их в различных по сложности условиях.
Освоение и совершенствование опорных	<u>Описывают</u> технику акробатических

прыжков.	упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных элементов.
Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	Составляют индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
Освоение и совершенствование акробатических упражнений	<u>Осваивают технику</u> акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила ТБ; в случае появления ошибок, оценивают выполнение задания, сравнивая с эталонным выполнением
На развитие координационных способностей.	Соответствуют, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей
На развитие координационных способностей.	Составляют индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

### **ВПМ: Содержание учебного предмета (34 часа)**

<b>Баскетбол</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Изучают правила баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

Освоение техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой бросков мяча	Описывают технику изучаемых игровых
	приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники
Освоение тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Волейбол</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приема и передач мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

Освоение техники нижней прямой подачи	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Футбол:</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приема и передач мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники удара по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

<p><b>Тэг-регби</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p>	<p>Изучают историю регби. Овладевают основными приемами игры в тэг-регби</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники приема и передач мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники передачи мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

### **III. Основные формы организации учебных занятий**

Основной формой учебных занятий является урок: уроки усвоения новой учебной информации; уроки формирования практических умений и навыков учащихся; уроки совершенствования и знаний, умений и навыков; уроки проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся.

#### IV. Календарно-тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Сроки Изучения (пример с</b>	<b>Наименование разделов (или тем)</b>	<b>Общее количество часов на изучение раздела (тем)</b>	<b>Контрольные нормативы</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1		Легкая атлетика	23	4
2		Спортивные игры	10	2
3		Гимнастика	13	4
4		Легкая атлетика	22	6
5		ВПМ «Спортивные игры	34	8
		Итого	102	24