

Рабочая программа РАССМОТРЕНА на заседании кафедры
учителей информатики, технологии, ОБЖ, физической
культуры и предметов эстетического цикла

Протокол № 1 от «25» августа 2021 г.

Заведующая кафедрой

_____/Крыпаева В.Б./

ПРОВЕРЕНА
«30» августа 2021 г.
Зам. директора по УМР
_____/Артамонова И.П./

УТВЕРЖДАЮ к использованию в
образовательном процессе школы
Директор школы
_____/Плотников Ю.А./
«30» августа 2021 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(программа составлена на основе программы Матвеева А.П.)

основного общего образования

для детей с задержкой психического развития

(обучение на дому)

для обучающихся 9 классов

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 с углубленным изучением
отдельных предметов п.г.т. Усть-Кинельский городского округа Кинель Самарской области

на 2021-2022 учебный год

Составитель Зенина О.П., учитель высшей категории

2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика рабочей программы

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 (ред. От 31.12.2015)
2. Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Усть-Кинельский
3. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (в ред. от 28.10.2015 г.),
4. Программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура», 5 класс, 6-7 класс, 8-9 класс, Физическая культура Матвеев А.П. АО «Издательство Просвещение», 2020 г
5. Рабочая программа ориентирована на использование учебников, включённых в Федеральный перечень учебников (Приказ № 345 от 28.12.2018 г. Министерства просвещения РФ).

Класс	Предмет	Учебник	Кодификатор в перечне
8-9	Физическая культура	Физическая культура, Матвеев А.П. . Серия «Физическое воспитание», М.: Просвещение, 160 с.	1.2.8.1.2.3

Обучающиеся с задержкой психического развития испытывают затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся, отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость, данного контингента детей удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной – привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Рабочая программа по физической культуре, для обучающихся с задержкой психического развития, направлена на: укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социально культурными ценностями, овладение учебной деятельностью – усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения. Физическое воспитание направлено на решения образовательных и оздоровительных задач. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического характера. У 70% учащихся – нарушения опорно - двигательного аппарата, отмечаются нарушения зрения, сердечно - сосудистой систем. Дыхательная система нарушена по чистоте, глубине, ритму а также нарушена согласованность дыхательного акта с дыхательной нагрузкой.

1. Общая характеристика учебного предмета, курса

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся на основе учебного материала ,учебника по физической культуре «Физическая культура», Матвеев А.П. «Издательство Просвещение», охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания. Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые 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.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением школьников с задержкой психического развития.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим, в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Задачи физического воспитания обучающихся 9 классов

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

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.

Структурно и содержательно программа построена с учетом индивидуальных особенностей и физических возможностей каждого ребенка.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, при прохождении материала

соответствующего раздела программы. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям расширяется и углубляется. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения выполняются в связках.

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «**Спортивные игры**» в 9 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор техникотактических взаимодействий в нападении и защите.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 60м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на низкой перекладине.

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручения учителя.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение предмета всех учебных тем программы по физической культуре в 9 классе отводится 17 ч, из расчета 0,5 часа в неделю.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта часы раздела «**Лыжные гонки**» распределены на изучение содержания разделов «**Легкая атлетика**» и «**Спортивные игры**».

4. Личностные, мета предметные, предметные и результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные:

Раздел	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Техническая подготовка. Физическая культура человека.	<p>Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.</p> <p>Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техническая подготовка. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения. Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий</p> <p>Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p>	<p><i>Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу</i></p> <p><i>Раскрывать понятие «двигательные действия». Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям.</i></p> <p><i>Следовать правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». Приводить примеры подводящих упражнений.</i></p> <p><i>Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры</i></p> <p><i>Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.</i></p>
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.</p> <p>Оценка техники движений. Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях.</p> <p>Оценка техники движений способом сравнения.</p> <p>Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.</p> <p>Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении</p>	<p><i>Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега.</i></p> <p><i>Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям.</i></p> <p><i>Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения.</i></p> <p><i>Раскрывать роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий.</i></p> <p><i>Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.</i></p> <p><i>Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий.</i></p> <p><i>Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении.</i></p>

деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.	новых двигательных действий. Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений.	<i>Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять. Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</i>
Легкая атлетика с функциональной тренировкой в тренажерном зале	Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<i>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>
Баскетбол с функциональной тренировкой в тренажерном зале	Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.	<i>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта.</i>
Гимнастика с функциональной тренировкой в тренажерном зале	Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных	<i>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского</i>

	<p>оздоровительных систем физического воспитания; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><i>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p>
<p>Волейбол с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p>	<p>Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p><i>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта.</i></p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Краткое содержание разделов	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	Всестороннее, гармоничное физическое развитие, спортивная подготовка, адаптивная физическая культура, восстановительный массаж	2
2	Способы двигательной активности, организация и проведение профессионально-прикладной подготовки	Планирование, организация самостоятельных занятий, физкультурнооздоровительной деятельности	1
3	Легкая атлетика	Вводное занятие. Бег: короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции. Прыжки: в длину с разбега, с места. Метание: малого мяча, граната. Толкание ядра Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	4
4	Гимнастика с основами акробатики, функциональная тренировка	Перестроения на месте и в движении. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. ОФП.	5
5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	Баскетбол - совершенствование техники передвижений и остановок, сочетание ловли, передач, ведения, броска, учебные игры. Волейбол - совершенствование техник нападающего удара, подачи, передачи, приема. Учебная игра.	5
Итого:			17

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебное и учебно-методическое обеспечение Учебно-практическое оборудование

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)
4. Мячи: набивные весом 1 кг, 2 кг, 3 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка
7. Мат гимнастический
8. Кегли
9. Обруч пластиковый
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
11. Рулетка измерительная, секундомер
12. Щит баскетбольный тренировочный
13. Сетка волейбольная

Учебно-методические пособия:

№ п/п	Наименование учебного пособия	Издательство	Год издания
1.	Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8-9 классы./ Матвеев А. П., М. Просвещение, 2019г.	М.: Просвещение	2019
2.	Справочник учителя физической культуры./ Составитель: Вилкова Н.М. Серия «В помощь преподавателю», 118 с.	С. : Учитель	2016

Электронные образовательные ресурсы:

Название сайта	Электронный адрес
Газета "Здоровье детей"	http://zdd.1september.ru
Сайт учителя физической культуры	http://www.trainer.h1.ru
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.	http://www.infosport.ru/press/fkvot
Сайт «ОБЖ-Физкультура. В помощь учителю»	http://obg-fizkultura.ru

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(0,5ч в неделю, всего 17 ч)

Название раздела	Дата	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Организационная форма проведения урока	Основные виды деятельности обучающегося с ЗПР
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)		1	Физическая культура в современном обществе. Правила техники безопасности при занятиях физической культуры	0,5	УОМН	<ul style="list-style-type: none"> • характеризуют индивидуальные особенности физического и психического развития; • характеризуют основные формы организации занятий физической культурой;
		2	История физической культуры	0,5	УОМН	<ul style="list-style-type: none"> • определяют влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек; • используют приемы самомассажа и релаксации;
		3	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.	0,5	УОМН	<ul style="list-style-type: none"> • рассказывают о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности и в современное время;
		4	Туристические походы как форма активного отдыха и укрепления здоровья. Виды и разновидности туристических походов.	0,5	УОМН	<ul style="list-style-type: none"> • характеризуют различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.
Раздел 2. Способы двигательной активности, организация и проведение профессионально-		5	Виды труда и их связь с физической подготовкой человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств.	0,5	УОМН	<ul style="list-style-type: none"> • определяют влияние оздоровительных систем физического воспитания на профилактику профессиональных заболеваний;
		6	Тестирование показателей функционального состояния организма.	0,5	УРК	<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с правилами и способами планирования системы

прикладной подготовки (1 ч)						индивидуальных занятий физическими упражнениями; • знакомятся со способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
Раздел 3. Легкая атлетика (4 ч)		7	Бег: короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции.	0,5	УОМН	<ul style="list-style-type: none"> • определяют и характеризуют легкоатлетические понятия (темп, скорость, объем т.д.); • описывают технику бега на короткие дистанции, выделяют ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции; • демонстрируют технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов; • описывают технику низкого старта и выполняют низкий старт в беге на короткие дистанции. • раскрывают правила организации и проведения соревнований с элементами легкой атлетики; • объясняют принципы организации судейства легкоатлетических соревнований.
		8	Бег на длинные дистанции.	0,5	УОМН	
		9	Прыжки: в длину с разбега, с места.	0,5	УОМН	
		10	Метание: малого мяча, гранаты.	0,5	УОМН	
		11	Метание в цель различных по весу мячей.	0,5	УОМН	
		12	Толкание ядра.	0,5	УОМН	
		13	Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	0,5	УОМН	
		14	Игры с элементами бега, прыжков и метаний.	0,5	УОМН	
Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики, функциональная тренировка (5 ч)		15	Упражнения формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.	0,5	УОМН	<ul style="list-style-type: none"> • определяют основные признаки правильной и неправильной осанки; • объясняют основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. • проводят самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки; • составляют комплексы
		16	Гимнастические упражнения на равновесие.	0,5	УОМН	
		17	Гимнастические упражнения на гибкость.	0,5	УОМН	
		18	Упражнения для развития ориентировки в пространстве.	0,5	УОМН	
		19	Упражнения для развития координации движений.	0,5	УОМН	
		20	Совершенствование способов лазанья по гимнастической стенке.	0,5	УОМН	

	21	Упражнения для развития быстроты реакции.	0,5	УОМН	упражнений для развития основных физических качеств.
	22	Упражнения для развития точности движений.	0,5	УОМН	
	23	Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа).	0,5	УОМН	
	24	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки.	0,5	УОМН	
Раздел 5. Спортивные и подвижные игры (5 ч)	25	Баскетбол. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	0,5	УОМН	<ul style="list-style-type: none"> • выполняют технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управляют эмоциями и четко соблюдают правила игры» • проявляют дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.
	26	Баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой снизу	0,5	УОМН	
	27	Баскетбол. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.	0,5	УОМН	
	28	Баскетбол. Техника броска мяча одной рукой в движении	0,5	УОМН	
	29	Баскетбол. Техника штрафного броска.	0,5		
	30	Волейбол. Характеристика основных приемов игры в волейбол.	0,5	УОМН	
	31	Волейбол. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.	0,5	УОМН	
	32	Волейбол. Техника перемещения игрока.	0,5	УОМН	
	33	Волейбол. Техника прямой нижней подачи.	0,5	УОМН	
	34	Волейбол. Техника приёма и передачи мяча	0,5	УОМН	