

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа пос. Борское  
муниципального образования «Гвардейский городской округ»*

Рассмотрено на заседании МО Утвержденна на заседании МС  
Учителей начальных классов Протокол № 5  
протокол № 5 от 27 июня 2016 г  
от 17 июня 2016 г Председатель МС Н.П.  
Руководитель МО Улесова Т.В. Бондарева Н.П.

Разрешена к применению  
приказом директора школы

Приказ № 62

от 27 июня 2016г

Директор школы  
Литвинук Т.Н.



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»**

(по адаптированной образовательной программе для учащихся с задержкой  
психического развития)

**в 9 классе на 2016-2017 учебный год**

**Разработчик**

**Бернацкая М.В., учитель физической культуры,  
учитель высшей квалификационной категории**

**пос. Борское**

**2016год**

## I. Планируемые результаты

Программа рассчитана на обучающихся, имеющих задержку психического развития. Урок физической культуры для учащихся с ЗПР – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры будут строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Планирование включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Уровень физической подготовленности учащихся 15 лет**

№ п.п.	Физические способности	Контрольное упражнение	Возр аст	Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средни й	Высок ий	Низки й	Средн ий	Выс окий
1.	Скоростные	Бег 30м	15	5.5	5.0	4.5	6.0	5.6	4.9
2.	Координаци онные	Челночный бег	15	8.6	8.2	7.7	9.7	9.0	8.5
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	15	175	195	220	155	180	205
4.	Выносливос ть	Кросс 1000м Плавание	15	4.25	4.10	3.55	4.45	4.30	4.15

		произвольным стилем 50 м							
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	15	4	9	12	7	13	20
6.	Силовые	Подтягивание М- из виса Д- из виса лёжа	15	3	6	10	5	13	16

## **II Содержание учебного предмета, курса**

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

*Содержание данной программы предназначено для учащихся имеющих задержку психического развития.*

### **Основы знаний.**

1. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
2. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
3. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.**

##### **Совершенствование.**

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками в прыжке.

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух игроков (тройка и малая восьмёрка)

Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Волейбол.**

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Ходьба, бег и выполнение заданий.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи через сетку.

Игра по упрощённым правилам.

Верхняя прямая подача.

Приём мяча, отраженного сеткой. Подача в заданную часть площадки.

Прямой нападающий удар при встречных передачах

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Гимнастика**

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по 2, по 4 в движении.

*Опорный прыжок - мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см)*

*девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110)*

Акробатика: мальчики--- из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега.

девочки --- равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.

ОРУ: без предметов и с предметами, упражнения со скакалками, на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка.**

Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. бег на результат 100м.

Бег с гандикапом, командами, в парах.

Кроссовый бег до 15 мин. Кросс 1000м. Кросс 3000м – юноши, 2000м - девушки.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Программный материал по плаванию**

Специальные плавательные упражнения для изучения способов плавания.

Старты. Повороты.

Совершенствование способов плавания

Повторное проплытие отрезков 25-50 м по 2 -6 раз; 100-150м по 3-4 раза.

Проплытие до 400м.

Игры и развлечения на воде.

### **III Тематическое планирование**

№ п\п	Название темы	Количество часов	Кол – во контрольных работ, сочинений, диктантов, изложений	Кол – во лабораторных, практических работ, развитие речи, внеклассное чтение	Кол – во часов внутри предметного модуля (30%)	Кол – во часов внеklassной работы по предмету (проекты, гостиные, дискуссии, экскурсии, праздники)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				50-100
2.	Подвижные и спортивные игры	53	5			
3.	Гимнастика с элементами акробатики	9	1			
4.	Легкоатлетические упражнения	12	12			
5.	Кроссовая подготовка	16	3			
6.	Плавание	12	1			
	Итого	102				