

**Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ЗПР по учебному
предмету «Физическая культура»**

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ЗПР, разработана на основе рабочей программы основного общего образования по Физической культуре. Данная программа сохраняет основное содержание образования общеобразовательной школы по Физической культуре, но отличается коррекционной направленностью обучения. Это обусловлено особенностями усвоения учебного материала детьми, испытывающими трудности в обучении. При адаптации программы основное внимание обращено на овладение детьми практическими умениями и навыками.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура»:
– развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально-волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также диалоговой культуры;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Задачи коррекционно-развивающего обучения являются:

- Активизация познавательной деятельности учащихся;
- Повышение уровня их умственного и физического развития;
- Нормализация учебной деятельности;
- Коррекция недостатков эмоционально-личностного развития;

Предметные результаты:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой и упражнениями;
- доброжелательно и уважительно относиться к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- уметь оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр.

Особенности детей с ЗПР

Физическое развитие и двигательные способности обучающихся с задержкой психического развития находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем: дети с задержкой психического развития уступают своим сверстникам в физическом развитии, отличаются инфантилизмом в познавательной деятельности и волевой сфере, быстро утомляются, отличаются низкой работоспособностью. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны.

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся: сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости.

Задержка психического развития – нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста. У детей с задержкой психического развития страдают в первую очередь память, внимание, работоспособность, аффективно-волевая сфера, что препятствует полноценному использованию и развитию интеллектуальных возможностей ребенка.

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся:

- сниженная двигательная активность;
- нарушение физического развития, диспропорция телосложения, деформация стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет»;
- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности движений, дифференцировки усилий, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве;
- сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости;
- учащиеся с ЗПР имеют более низкие показатели роста, окружности грудной клетки. Физическое развитие обучающихся с ЗПР оценивается как ниже среднего уровня развития.

Правила работы (коррекционная работа)

Особенностью преподавания предмета «Физическая культура» для детей с задержкой психического развития является направленность на реализацию принципа вариативности, дающей возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастными и половыми особенностями учащихся. Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных средств и методов физического воспитания, способствующих дозированию

нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития широко используется применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз).

Педагогические воздействия должны быть направлены, на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление имеющихся у учащихся физических и психических недостатков.

Необходима помощь специально подобранных физических упражнений стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных структурах за счет активизации сохранных функций, создавая современную устойчивую долговременную компенсацию.

Образовательный маршрут обучающегося с задержкой психического развития нацелен на обучение ученика самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, оценивать ее результаты, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

1. Постоянно держать в поле зрения, не оставлять их без внимания.
2. Многократно повторять материал занятий.
3. Создавать ситуации успеха, поощрять за малейший прогресс.
4. Предлагать ребенку 3-4 проблемные задания, не сообщая об этом.
5. Проводить дополнительные индивидуальные занятия по закреплению материала.
6. Дробить инструкцию на части.
7. Использовать максимальное количество анализаторов при усвоении нового материала.
8. Применять красивую, яркую наглядность.
9. Неконцентрировать внимание на недостатках ребенка.
10. При необходимости посоветоваться с родителями, специалистами сопровождения.

2.4.	Учет работоспособности и особенностей психофизического развития обучающихся с ОВЗ: - замедленность темпа обучения - упрощение структуры учебного материала - рациональная дозировка на уроке содержания учебного материала - дробление большого задания на этапы - поэтапно разъяснение задач - осуществление повторности разъяснения на всех этапах урока - повторение обучающимися инструкций к выполнению задания - сокращение задания, направленные на усвоение ключевых понятий - сокращенные тесты, направленные на отработку написания работы - предоставление дополнительного времени для завершения задания - выполнение диктантов в индивидуальном режиме, максимальная опора на практическую деятельность и опыт ученика, опора на более развитые способности ребенка
2.5.	Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств: - памятки; - образцы выполнения заданий; - алгоритмы деятельности; - печатные копии заданий, написанных на доске; - использование упражнений с пропущенными словами/предложениями; - использование листов с упражнениями, которые требуют минимального заполнения, использование маркеров для выделения важной информации;

	<ul style="list-style-type: none"> - предоставление краткого содержания глав учебников; - использование учетных карточек для записи главных тем; - предоставление учащимся списка вопросов для обсуждения прочтения текста; - указание номеров страниц для нахождения верных ответов; - предоставление альтернативы объемным письменным заданиям (например, напишите несколько небольших сообщений; представьте устное сообщение по обозначенной теме); - альтернативные замещения письменных заданий (лепка, рисование, панорама).
2.6.	<p>Охранительный режим:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание климата психологического комфорта; - предупреждение психофизических перегрузок; - введение достаточной продолжительности перемен (не менее 10 минут между уроками и 20 минут – после третьего урока, проведение динамического часа); - особое оформление классных комнат, которое должно учитывать специфику восприятия и работоспособности обучающихся с ОВЗ).

Система контрольно-измерительных материалов

Все виды контрольно-оценочных работ по учебным предметам оцениваются в процентном отношении к максимально возможному количеству баллов, выставяемому за работу:

- оценка «удовлетворительно» – выполнено от 29% до 50% заданий;
- оценка «хорошо» – выполнено от 51% до 70% заданий;
- оценка «отлично» – выполнено от свыше 71% заданий.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, выполнение упражнений и комбинаций.

В начале учебного года осуществляется стартовый (входной) контроль, который носит диагностический характер. Цель стартового контроля: зафиксировать начальный уровень подготовки ученика, имеющиеся у него знания, умения и универсальные учебные действия, связанные с предстоящей деятельностью. Итоговый контроль: предполагает проверку образовательных результатов в конце учебного года.

Формы контроля реализации программы:

- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
- собеседование;
- тестирование физических показателей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Для обучающихся сЗПР5 класс

№ п/п	Разделы программы	Содержание темы	Коррекционная работа
1.	Физическая культура как область знаний	<p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готовь труд и оборону».</p>	<p>Выполнение облегченных задания, не сообщая об этом. Дополнительное закрепление материала с инструкцией, карточкой. Применение яркой наглядности. Применение корректирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз). Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств: - памятки; - образцы выполнения заданий. Повторение обучающимися инструкций к выполнению задания - сокращение задания, направленные на усвоение ключевых понятий.</p>
2.	Физическая культура человека	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>- Дробление инструкции для выполнения задания на части. - Многократное проговаривание, повторение обучающимися инструкций к выполнению задания - сокращение задания, направленные на усвоение ключевых понятий - Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств: - памятки; - образцы выполнения заданий</p>

<p>3.</p>	<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика с основами акробатики: Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)). Лазание; передвижение в висах. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации, гибкости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Специальная физическая подготовка. Полосы препятствия, включающие разнообразные прикладные упражнения. Легкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча по движущейся мишени. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Общая физическая подготовка. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые в различных условиях. Спортивные игры: Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).</p>	<p>Создание ситуации успеха, поощрение малейшего прогресса. Формирование правильной осанки, устранение нарушений основных движений в пространстве в времени, отсутствие ловкости и плавности движений Коррекция нарушений общего физического развития. Устранение неточностей движений в пространстве. Развитие двигательной памяти, координации движений.</p> <p>Применение яркой наглядности. Выполнение облегченных заданий, несообщая об этом. Использование дополнительных вспомогательных приемов средств: -памятки;</p>
-----------	--	--	---

	<p>Национальные виды спорта: Технико-тактические действия и правила. Плавание: Вхождение в воду и передвижения под водой бассейна. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (плавание). Лыжные гонки: Передвижение на лыжах различными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).</p>	<p>- использование листов с упражнениями, которые требуют минимального заполнения, использование маркеров для выделения важной информации - образцы выполнения заданий.</p> <p>Устранение неточностей движений в пространстве. Развитие двигательной памяти, координации движений.</p>
--	---	--

Для обучающихся с ЗПР 6 класс

№ п/п	Разделы программы	Содержание темы	Коррекционная работа
1.	Физическая культура как область знаний	<p>Олимпийское движение в России. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готовь труд и оборону».</p>	<p>Образцы выполнения заданий; - алгоритмы деятельности; - печатные копии заданий, написанных на доске; - использование упражнений с пропущенными словами/предложениями; - использование листов с упражнениями, которые требуют минимального заполнения, использование маркеров для выделения важной информации; - предоставление краткого содержания главы учебников; - использование учетных карточек для записи главных тем; - предоставление учащимся списка вопросов</p>

			<p>для обсуждения прочтения текста;</p> <ul style="list-style-type: none"> - указание номеров страниц для нахождения верных ответов; <p>предоставление альтернативы объемным письменным заданиям (например, напишите несколько небольших сообщений; представьте устное сообщение по обозначенной теме);</p> <ul style="list-style-type: none"> - альтернативные замещения письменных заданий (лепка, рисование, панорама). использование упражнений с пропущенными словами/предложениями; <p>Корректирующие упражнения (пальчиковая, дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз). предоставление альтернативы объемным письменным заданиям (например, напишите несколько небольших сообщений; представьте устное сообщение по обозначенной теме)</p>
2.	Физическая культура человека	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Коррекция нарушений общего физического развития.</p> <p>Создание ситуации успеха, поощрение за малейший прогресс.</p> <p>Формирование правильной осанки, устранение нарушений основных движений в пространстве и времени, отсутствие ловкости и плавности движений</p> <p>Коррекция нарушений общего физического развития.</p> <p>Устранение неточностей движений в пространстве.</p> <p>Развитие двигательной памяти, координации движений.</p> <p>Выполнение элементов судейства соревнований</p>

<p>3.</p>	<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика с основами акробатики: Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики)). Лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации, гибкости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Специальная физическая подготовка. Полосы препятствия, включающие разнообразные прикладные упражнения; преодоление препятствий различной сложности. Легкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). Общефизическая подготовка. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые в различных условиях. Спортивные игры: Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Национальные виды спорта: Технико-тактические действия и правила.</p>	<p>Подготовительные упражнения; - постоянное повторение и закрепление материала; - использование наглядности и связь с жизнью. Отработка основных умений и навыков осуществляется на большом числе несложных, доступных учащимся упражнений. В то же время это не означает монотонной и скучной деятельности, так как курс наполняется заданиями, разнообразными по форме и содержанию, позволяющими применять полученные знания в большом многообразии ситуаций. Сочетание индивидуальной и дифференцированной работы с обучающимися на уроке с целью устранения причин, вызывающих трудности в обучении, оказание индивидуальной помощи учащимся. Обучение жизненно-важным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей. Формирование умения предвидеть опасные ситуации и правильно действовать в случае их возникновения. Применение яркой наглядности. Выполнение облегченных заданий, не сообщая об этом. Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств: - памятки; - использование листов с упражнениями,</p>
-----------	--	--	--

	<p>Плавание: Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (плавание).</p> <p>Лыжные гонки: Передвижение на лыжах различными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).</p>	<p>которые требуют минимального заполнения, использование маркеров для выделения важной информации - образцы выполнения заданий.</p> <p>Устранение неточностей движений в пространстве. Развитие двигательной памяти, координации движений.</p>
--	--	---

Для обучающихся сЗП7 класс

№п/п	Разделы программы	Содержание темы	Коррекционная работа
1.	Физическая культура как область занятий	<p>Современные Олимпийские игры. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Подготовительные упражнения; - постоянное повторение и закрепление материала; - использование наглядности и связь с жизнью Отработка основных умений и навыков осуществляется на большом числе несложных, доступных учащимся упражнений. В то же время это не означает монотонной и скучной деятельности, так как курс наполняется заданиями, разнообразными по форме и содержанию, позволяющими применять получаемые знания в большом многообразии ситуаций. Сочетание индивидуальной и дифференцированной работы с обучающимися</p>

			<p>на уроке с целью устранения причин, вызывающих трудность в обучении, оказание индивидуальной помощи учащимся</p> <p>Образцы выполнения заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - алгоритмы деятельности; - печатные копии заданий, написанных на доске; - использование упражнений с пропущенными словами/предложениями; - использование листов с упражнениями, которые требуют минимального заполнения, использование маркеров для выделения важной информации; - предоставление краткого содержания главы учебников; - использование учетных карточек для записи главных тем; - предоставление учащимся списка вопросов для обсуждения до чтения текста; - указание номеров
2.	Физическая культура человека	<p>Коррекция осанки и телосложения.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Коррекция нарушений общего физического развития.</p> <p>Создание ситуации успеха, поощрение за малейший прогресс.</p> <p>Формирование правильной осанки, устранение нарушений основных движений в пространстве и времени, отсутствие ловкости и плавности движений</p> <p>Коррекция нарушений общего физического развития.</p> <p>Устранение неточностей движений в пространстве.</p> <p>Развитие двигательной памяти, координации</p>

			<p>движений. Выполнение элементов в судействе соревнований</p>
<p>3.</p>	<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения на спортивные снаряды (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики)). Полосы препятствия, включающие разнообразные прикладные упражнения. Легкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях. Спортивные игры: Технико-тактические действия и приемы игры мини-футбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: Технико-тактические действия и правила. Плавание: Плавание на груди и спине вольным стилем. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Лыжные гонки: Передвижение на лыжах различными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p>	<p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. по коррекции осанки и телосложения. Обучение жизненно-важным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей. Формирование умения предвидеть опасные ситуации и правильно действовать в случае их возникновения. коррекция нарушений общего физического развития психомоторики Отработка основных умений и навыков осуществляется на большом числе несложных, доступных учащимся упражнений Применение яркой наглядности. Выполнение облегченных заданий, несообщаю бэтом. Использование дополнительных вспомогательных приемов и средств: - памятки; - использование листов с упражнениями, которые требуют минимального заполнения, использование маркеров для выделения важной информации - образцы выполнения заданий. Устранение неточностей движений в пространстве. Развитие двигательной памяти, координации движений.</p>

Для обучающихся 3 ПР 8 класс

№ п/п	Разделы программы	Содержание темы	Коррекционная работа
1.	Физическая культура как область знаний	Физическая культура в современном обществе. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Подготовительные упражнения; - постоянное повторение и закрепление материала; - использование наглядности и связь с жизнью. Отработка основных умений и навыков осуществляется на большом числе несложных, доступных учащимся упражнений. В то же время это не означает монотонной и скучной деятельности, так как курс наполняется заданиями, разнообразными по форме и содержанию, позволяющими применять получаемые знания в большом многообразии ситуаций. Сочетание индивидуальной и дифференцированной работы обучающимися на уроке с целью устранения причин, вызывающих трудности в обучении, оказание индивидуальной помощи учащимся
2.	Физическая культура человека	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.	Коррекция нарушений общего физического развития. Создание ситуации успеха, поощрение за малейший прогресс. Формирование правильной осанки, устранение нарушений основных движений в пространстве и времени, отсутствие ловкости и плавности движений Коррекция нарушений общего физического развития.

			<p>Устранение неточностей движений в пространстве.</p> <p>Развитие двигательной памяти, координации движений.</p> <p>Выполнение элементов судейств соревнований</p>
3.	Физическое совершенствование	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <p>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).</p> <p>Лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации, гибкости).</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики).</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Полосы препятствия, включающие разнообразные прикладные упражнения; преодоление препятствий различной сложности.</p> <p>Легкая атлетика:</p> <p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости).</p> <p>Общefизическая подготовка.</p> <p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными</p>	<p>Проведение упражнений по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Восстановительный массаж. Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики.</p> <p>Сочетание индивидуальной и дифференцированной работы с обучающимися на уроке с целью устранения причин, вызывающих трудность в обучении, оказание индивидуальной помощи учащимся</p> <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p> <p>Обучение жизненно-важным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей</p> <p>Формирование умения предвидеть опасные ситуации и правильно действовать в случае их возникновения.</p>

		<p>способами в разных условиях. Спортивные игры: Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).</p> <p>Национальные виды спорта: Техничко-тактические действия и правила. Плавание: Плавание на груди и спине вольным стилем. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (плавание).</p> <p>Лыжные гонки: Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).</p>	<p>Образцы выполнения заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование листов с упражнениями, которые требуют минимального заполнения, использование маркеров для выделения важной информации; - сокращение задания, направленное на усвоение ключевых понятий. - постоянное повторение и закрепление материала; - использование наглядности и связь с жизнью <p>Формирование умения предвидеть опасные ситуации и правильно действовать в случае их возникновения.</p> <p>Устранение неточностей движений в пространстве.</p> <p>Развитие двигательной памяти, координации движений.</p>
--	--	---	--

Для обучающихся с ЗПР9 класс

№ п/п	Раздел программы	Содержание темы	Коррекционная работа
1.	Физическая культура как область знаний	<p>Организация и проведение пешеходных туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готовь труд и оборону».</p>	<p>Подготовительные упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - постоянное повторение и закрепление материала; - использование наглядности и связь с жизнью <p>Отработка основных умений и навыков осуществляется на большом числе словных,</p>

			<p>доступных учащимся упражнений. В то же время это не означает монотонной и скучной деятельности, так как курс наполняется заданиями, разнообразными по форме и содержанию, позволяющими применять полученные знания в большом многообразии ситуаций.</p> <p>Сочетание индивидуальной и дифференцированной работы с обучающимися на уроке с целью устранения причин, вызывающих трудности в обучении, оказание индивидуальной помощи учащимся.</p>
2.	Физическая культура человека	<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p>Создание ситуации успеха, поощрение за малейший прогресс.</p> <p>Устранение неточностей движений в пространстве.</p> <p>Развитие двигательной памяти, координации движений.</p>
3.	Физическое совершенствование	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации, гибкости).</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие</p>	<p>Проведение занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p> <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p> <p>коррекция нарушений общего физического развития психомоторики</p> <p>Развитие выносливости, силы, быстроты,</p>

		<p>специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика, основы акробатики).</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Полосы препятствия, включающие разнообразные прикладные упражнения; преодоление препятствий различной сложности.</p> <p>Легкая атлетика:</p> <p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).</p> <p>Общefизическая подготовка.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</p> <p>Спортивные игры:</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, футбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (ловкости).</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).</p> <p>Национальные виды спорта:</p> <p>Технико-тактические действия и правила. Плавание:</p> <p>Плавание на груди и спине вольным стилем.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие</p>	<p>координации движений.</p> <p>Осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий.</p> <p>Обучение жизненно-важным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей. Формирование умения предвидеть опасные ситуации и правильно действовать в случае их возникновения.</p> <p>Образцы выполнения заданий:</p> <p>- сокращение задания, направленные на усвоение ключевых понятий.</p> <p>- постоянное повторение и закрепление материала;</p>
--	--	---	--

		<p>специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (плавание).</p> <p>Лыжные гонки: Передвижение на лыжах различными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).</p>	<p>-использование наглядности и связь с жизнью Формирование умения предвидеть опасные ситуации и правильно действовать в случаях возникновения.</p> <p>Устранение неточностей движений в пространстве. Развитие двигательной памяти, координации движений.</p>
--	--	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 11.05.2021 по 11.05.2022