

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кормиловского муниципального района
«Алексеевская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
На заседании МС

Протокол № 6
от «30» 08 2024 г

Согласовано
Зам. директора по УВР

Адамова М.В

Утверждаю
Директор школы

Адамов В.И
Приказ №
от 31.08. 2024 г

Адаптированная общеобразовательная программа по Физическая культура
(адаптивная физическая культура)
для детей ОВЗ (легкая умственная отсталость) - 9 класс
Инклюзивное обучение (на дому)

Предмет (курс) – физическая культура (адаптивная)
(реализуется в 9 классе)

Количество часов – 0,5 часов в неделю (на дому)

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой. Одобрена
решением федерального учебно-методического объединения по общему
образованию, протокол 3/21 от 21.09. 2021 г

Календарно - тематическое планирование 9 класса

Календарно - тематическое планирование 9 класса						
№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать	Дата	
					По плану	По факту
Легкая атлетика/Баскетбол						
1	Основные знания. Инструктаж по технике безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.	Знать: технику безопасности		
2	Скоростной бег до 70 м	1	<i>Легкая атлетика.</i> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
3	Бег на результат 60 м	1				
4	Кроссовый бег 24,10	1				
541,11	Бег 2000 м. на результат.	1				
6	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.	1				
712,12	Прыжок в длину с 11-13	3	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге		
826,11	Прыжок в длину с 11-13	3				
9	"согнув ноги"					
10	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1				
11	К.У. Метание малого мяча на дальность	1				
23,01	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)		
12	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний	1				

		правила безопасности Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Уметь бегать челночный бег Уметь: выполнять прыжки с разбега Уметь: метать мяч на дальность и в цель		
--	--	--	---	--	--

			совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
13	Баскетбол. Инструктаж по Т/Б. История развития баскетбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
14	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1			
15	Нападение быстрым пррывом. Учебная игра.	1			
16	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1			
17	Двусторонняя игра в баскетбол.	1			
18	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	Используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Уметь: игра баскетбол	
19	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1			
20	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1			
21	Штрафной бросок.	2			
22					