

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АРЕФЬЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ В.В.Сидорова

«27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ О.А.Кожевникова

Приказ № 42/5

«27» августа 2021г.

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 9 класса
(надомное обучение)
на 2021-2022 учебный год**

Составитель: учитель
I квалификационной категории
Кожевникова Ольга Алексеевна

**с. Арефьево
2021 г.**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся МКОУ «Арефьевская ООШ» с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Программы под ред. В.В.Воронковой (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: Сборник 1-М.: Гуманитар. изд.центр ВЛАДОС, 2011.

2. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану курс «Физическая культура» в 9 классе рассчитан на 34 часа (из расчета 1 час в неделю).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программный минимум по легкой атлетике

Учащиеся должны знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

Учащиеся должны уметь: выполнять прыжки в длину, в высоту, метать, толкать набивной мяч.

Программный минимум по гимнастике

Учащиеся должны знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

Учащиеся должны уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся

Программный минимум по лыжам

Учащиеся должны знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Учащиеся должны уметь: выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Основы знаний о физической культуре» — осваивается в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут.

В связи с имеющейся материальной базой, отведенные часы лыжной подготовки в базовой части распределены в спортивные игры. Упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений.

Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала легкая атлетика, гимнастика и спортивные игры.

Гимнастика Легкоатлетические упражнения.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

Ходьба. Продолжительная ходьба (20 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Медленный бег до 4 мин.

Прыжки.

Прыжки через скакалку до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с места; движение рук и ног в полете.

Метание. Метание в цель. Метание мяча на дальность.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц;

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Гимнастика с элементами акробатики (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- равновесие;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений.

сша структурно состоит из следующих разделов: гимнастика; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры; лыжная подготовка;

Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

5.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела (общей темы)	Кол-во часов
1.	Легкоатлетические упражнения.	13
2.	Гимнастика.	8
3.	Лыжи	6
4.	Подвижные игры	8
	Итого:	34