

Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение  
«Школа №4 города Белогорск»

Рассмотрено на заседании  
кафедры  
Протокол № 1  
от «4» сентября 2020 г.  
Руководитель кафедры  
Н.Н. Чижикова

«Согласовано»  
Протокол № 1  
от «11» сентября 2020 г.  
Заместитель директора по УВР  
Г.П. Головатова



«Утверждаю»  
Директор МАОУ  
«Школа №4 города Белогорск»  
Приказ № 108  
от «14» сентября 2020 г.  
Т.В. Афанасьева

Адаптированная рабочая программа по  
физической культуре  
для индивидуального обучения на дому  
9 класс  
на 2020-2025 гг.

2020 г.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с:

- законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12г. №273-ФЗ;
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897);
- Порядком организации обучения детей инвалидов и детей с ОВЗ на дому по основным общеобразовательным и адаптированным основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Амурской области от 26.08.2016г. №1161;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015г. №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
- примерным положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) общеобразовательными учреждениями, расположенными на территории Амурской области и реализующими программы общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки Амурской области от 15.09.2010г. №1439;
- Уставом МАОУ «Школа №4 города Белогорск»;
- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МАОУ «Школа №4 города Белогорск».

Основная **цель** рабочей программы – развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

**Задачи**, решаемые при реализации данной рабочей программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Данная рабочая программа разработана с учетом Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида, 5-9 классы/Под ред. В.В. Воронковой; 8-е издание. - М.: Просвещение, 2014; учебник «Физическая культура» для учащихся 5 - 9 классов: под общ. редакцией В.И. Ляха. -5-е изд. Москва: 2016.

В авторскую программу внесены следующие изменения: раздел «Лыжная подготовка» заменен на спортивные игры (волейбол, баскетбол) и кроссовую подготовку, в связи с отсутствием лыжного спортивного инвентаря, а также места для проведения данных занятий.

В соответствии с учебным планом и годовым календарным учебным графиком программа рассчитана для 9 класса на 17 часов, из расчёта 0.5 часа.

## Содержание рабочей программы

Содержание рабочей программы соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, целям и задачам основной образовательной программы МАОУ «Школа №4 города Белогорск».

### Знания о физической культуре

*История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

*Гимнастика.* Организующие команды и приемы. Простейшие виды построений.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой.

### **Упражнения общей физической подготовки**

*Легкая атлетика.* Высокий (низкий) старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивания». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол.* Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

*Волейбол.* Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Гимнастика.* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте).

#### **Упражнения специальной физической и технической подготовки.**

*Легкая атлетика.* Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Эстафетный бег: передача эстафетной палочки.

#### *Спортивные игры*

*Баскетбол.* Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

*Волейбол.* Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

#### **Учебно-тематический план**

Содержание	Количество часов
	9 класс
Основы знаний	В процессе урока
Легкая атлетика	4
Гимнастика	4
Баскетбол	4
Волейбол	4
Коррекционно-развивающие игры	1

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса*****Печатные пособия:***

1. Рабочие программы ФГОС по физической культуре 5 – 9 классов под редакцией под ред. В.В. Воронковой; 8-е издание. - М.: Просвещение, 2014;
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов под редакцией В.И. Ляха, Москва: «Просвещение», 2012.Т;
3. «Физическая культура» для учащихся 5 - 9 классов: под общ.редакциейВ.И.Ляха. -5-е изд. Москва: 2016.
4. Спортивные игры для учащихся 7 класса под редакцией В.И. Ковалько, Москва: ВАКО, 2012;
5. Физкультура для учащихся 7 класса, составитель Г.В. Бондаренкова, Волгоград: «Учитель», 2012;
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012г;
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» №1897 от 17 декабря 2010г.;

***Цифровые образовательные ресурсы:***

8. <http://www.uroki-fizkultury.ru/> - уроки физкультуры;
9. <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал.

***Технические средства обучения:***

12. Гимнастические снаряды: козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи;
13. Секундомер, флажки разметочные, свисток, кегли;
14. Мячи для метания, набивные мячи; мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные