

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Аверьяновка муниципального района Богатовский Самарской области



Согласовано:  
зам. директора по УВР  
*Semina* / Семина В.И.  
«30» августа 2019 г.

Рассмотрено  
на заседании МО  
протокол № *1* от  
«30» августа 2019 г.

Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре в 9 классе  
на 2019-2020 учебный год  
на ученика Дорогова Александра  
(0,5 часа в неделю)

Составитель: Уркина Полина Александровна

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Аверьяновка муниципального района Богатовский Самарской области



Согласовано:  
зам. директора по УВР  
*Семин В.И.* / Семин В.И.  
«30» августа 2019 г.

Рассмотрено  
на заседании МО  
протокол №    от  
«30» августа 2019 г.

Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре в 9 классе  
на 2019-2020 учебный год  
на ученика Дорогова Александра  
(1 час в неделю)

Составитель: Уркина Полина Александровна

Пояснительная записка.

Индивидуальная адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающегося 9 класса, , которому рекомендовано индивидуальное обучение на дому на. по общеобразовательной разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ № 03-255 «О введении ФГОС общего образования» от 19.04.2011 г
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1015 от 30 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Программы основного общего образования по физической культуре.

*Целью* образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих *задач*:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств
- ;постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на

- состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
  - соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха
  - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- воспитание положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- изучение правил безопасности занятий по ФЗК и спорту в общеобразовательной школе.

**Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса, обучающихся индивидуально на дому:**

*В результате изучения предмета «Физическая культура» учащийся 9 класса, обучающийся индивидуально на дому, должен:*

***знать/понимать***

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;

***уметь:***

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

*использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения используют учебник « Физическая культура 8-9 класс» В.И.Лях, А.А.Зданевич – 2019 год. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации.

### Описание места учебного предмета в учебном плане

Данная адаптированная рабочая программа составлена на 17 часов изучения предмета «физическая культура» в 9 классе на основании индивидуального учебного плана на 2019-2020 учебный год. Таким образом, в неделю выделено 0.5 час учебного времени на предмет «физическая культура».

### Календарно-тематическое планирование

#### 9класс

№ п./п.			Тема урока
	дата		
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (1ч)</b>			
1			Вводный урок .Инструктаж по ТБ. Беседа о видах бега
<b>Баскетбол(2ч)</b>			
2			История возникновения игры «баскетбол». Правила баскетбола.
3			Спортивные игры на свежем воздухе
<b>Волейбол (1ч)</b>			
4			История игры «волейбол». Правила игры «волейбол»
<b>Гимнастика (2ч)</b>			
5			Беседа о гимнастике как виде спорта. Дыхательная гимнастика.
6			Спортивные игры на свежем воздухе
<b>Легкая атлетика ( 11 ч)</b>			
7			Беседа о легкой атлетике. Спортсмены России
8			Спортивные снаряды и их виды
9			Здоровый образ жизни. Роль спорта в жизни человека
10			Олимпийское движение.
11			Легкая атлетика . Основные правила занятий легкой атлетикой
12			Спортивные игры на свежем воздухе
13			Спортивные игры на свежем воздухе
14			Здоровый образ жизни со спортом.
15			Закаливание организма. Закаливание организма воздушные ванны, солнечные ванны

16			Итоговое тестирование
17			Подвижные игры