Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Песчаноозерка

имени Евгения Байлова»

Рассмотрено и рекомендовано
Педагогическим советом
«28» августа 2020г.
_____ Коваленко Т.В.

Утверждено приказом № 54
«28» августа 2020г.
Директор школы_____
Левшина В.В.

Адаптированная рабочая программа (для детей с умственной отсталостью) для обучения в 9 классе по учебному предмету «Физическая культура»

На 2020 – 2021 учебный год

Учитель: Долгорук Антонина Александровна

ПЕСЧАНООЗЕРКА 2020г.

Пояснительная записка
к рабочей программе физическая культура для 9 класса с ОВЗ (8 вид)

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса с ОВЗ (8 вид) составлена на основе программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII ВИДА «Физическая культура 8 класс» под ред. В.В. Воронкова «Владос» 2011 г. Специальные коррекционные занятия по физической культуре направлены на физическую подготовку детей, формирование понятия здоровый образ жизни.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Организации учебного процесса в 2020-2021 учебном году в режиме работы школы № 55 от 28.08.2020г.
3. Учебный план ОУ (утвержденный приказом директора от 20.08.2020г. №52);
4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметна линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы, М. Просвещение, 2013г.
5. Рабочая программа по физической культуре (утвержденная приказом директора № 54 от 28.08.2020г.)

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами физического воспитания** в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчета 2 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 68 часов (по 2 час в неделю).

Планируемые предметные результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Обучающийся научатся:

- основам истории развития физической культуры в России ;
- особенностям развития избранного вида спорта;
- педагогическим, физиологическим и психологическим основам обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамическим особенностям и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологическим основам деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

Обучающийся получит возможность научиться:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета физическая культура 9 класс с ОВЗ (8 вид)

Раздел 1. Легкая атлетика (10 часов). Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
Раздел 2. Футбол (5 часов). Развитие скоростных способностей.
Раздел 3. Гимнастика (8 часов). Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и брусьях.
Раздел 4. Волейбол (17 часов). Развитие скорости, координации движения.
Раздел 5. Баскетбол (18 часов). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.
Раздел 6. Футбол. Лапта (10 часов). Развитие скоростных способностей.

Учебно-тематическое планирование.

Наименование раздела	**Количество часов**	**Нормативы**
Легкая атлетика	10	2
Футбол	5	1
Гимнастика	8	1
Волейбол	17	4
Баскетбол	18	5
Футбол. Лапта	10	3
Итого	68	16

Календарно-тематический планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		Примечание
			план	факт	
1.	**Раздел 1. Легкая атлетика (10 часов).** Т/б на уроках Л/А. Техника стартового разгона (от 20 до 30м). Повтор, технику спринтерского бега. Развитие скоростных качеств. Игра в футбол.	1	01.09		
2.	Техника стартового разгона с низкого старта. Бег 200м (с). Повторить технику челночного бега 3Х10 м. Игра.	1	04.09		
3.	Игра «Лапта», «Футбол».	1	08.09		
4.	К.Н.техники стартового разгона. Повторить технику прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	1	11.09		
5.	Совершенствование технику прыжка в длину с места. Повтор, технику метания малого мяча с 3-6 шагов разбега на дальность. Игра.	1	15.09		
6.	Игра «Лапта», «Футбол».	1	18.09		
7.	К.Н. прыжок в длину с места. Совершенствование технику метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	1	22.09		
8.	метание малого мяча с 3-6 шагов разбега. Сов. технику челночного бега 3Х10 м/с. Развитие координационных и скоростных способностей. Игра.	1	25.09		
9.	Игра «Лапта», «Футбол».	1	29.09		
10.	К.Н. бег 60 м. Повтор, технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Игра.	1	02.10		
11.	**Раздел 2. Футбол (5 часов).** Т/б на уроках футбола. Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения. Игра.	1	13.10		
12.	Разучить приём и передачу мяча внешней частью подъёма в парах, тройках. Повторить правила футбола. Игра.	1	16.10		
13.	Игра «Лапта», «Футбол».	1	20.10		
14.	Совершенствовать приём и передача мяча внешней частью подъёма в парах. Повтор, остановку мяча внешней и внутренней стороной стопы. Игра.	1	23.10		
15.	К.Н. приём и передача мяча внешней частью подъёма в парах. Повтор, жонглирование мячом. Игра.	1	27.10		
16.	**Раздел 3. Гимнастика (8 часов).** Т/б на уроках гимнастики. Повтор, строевые упражнения (перестроения, повороты на месте, движение по диагонали, змейкой и	1	3010		

	т.д.) Игра.				
17.	Совершенствовать строевые упражнения см. урок №1. Игра.	1	03.11		
18.	Игра « волейбол».	1	06.11		
19.	К.Н.строевых упражнений (перестроения, повороты в движении и на месте, движение по диагонали, змейкой и т.д.) Совершенствовать м) Подтягивание на перекладине. д) Поднимание ног до угла в 90° на шведской стенке. Игра.	1	10.11		
20.	Разучить м) Из виса на коленках через стойку на руках опускание в упор присев, д) «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Игра.	1	13.11		
21.	Игра волейбол».	1	24.11		
22.	Совершенствовать м) Из виса на коленках через стойку на руках опускание в упор присев, д) «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. м) Подъём переворотом махом одной толчком другой в упор, д) Кувырок вперёд, кувырок назад в стойку на лопатках. Игра.	1	27.11		
23.	Закрепить м) Из виса на коленках через стойку на руках опускание в упор присев, д) «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Совершенствовать м) Подъём переворотом махом одной толчком другой в упор, д) Кувырок вперёд, кувырок назад в стойку на лопатках.	1	01.12		
24.	**Раздел 4. Волейбол (17 часов).** Т/б на уроках волейбола. Разучить стойку игрока и перемещение в стойке. Разучить основные правила волейбола. Игра.	1	04.12		
25.	Совершенствовать стойку игрока и перемещение в стойке. Разучить приём и передачу мяча двумя руками с низу в (парах). Игра по упрощённым правилам. ОФП.	1	08.12		
26.	Игра «волейбол, футбол».	1	11.12		
27.	К.Н.стойки игрока и перемещение в стойке. Сов. приём и передачу мяча двумя руками с низу в (парах). Разучить приём и передачу мяча двумя руками с верху в (парах). Повторить основные правила волейбола. Игра.	1	15.12		
28.	Совершенствовать приём и передачу мяча двумя руками с низу в (парах, тройках и т.д.). Сов. приём и передачу мяча двумя руками с верху в (парах). Игра. ОФП.	1	18.12		
29.	Игра «волейбол, футбол».	1	22.12		
30.	Закреп, приём и передачу мяча двумя руками с низу в (парах, тройках и т.д.).	1	25.12		

	Усовершенствовать приём и передачу мяча двумя руками с верху в (парах, тройках и т.д.). Игра. ОФП.				
31.	К.Н. приём и передачу мяча двумя руками с низу в (парах, тройках и т.д.). Закреп, приём и передачу мяча двумя руками с верху в (парах, тройках и т.д.).	1	29.12		
32.	Игра «волейбол, футбол».	1	12.01		
33.	Совершенствовать нижнюю и боковую подачу мяча. Разучить технику верхней подачи мяча. Разучить технику и тактику игры в волейбол. Игра.	1	15.01		
34.	К.Н. нижней и боковой подачи мяча. Закрепить приём и передачу мяча двумя руками с верху и снизу. Совершенствовать технику верхней подачи мяча. Совершенствовать технику и тактику игры в волейбол в двухсторонней игре.	1	19.01		
35.	Игра «волейбол, футбол».	1	22.01		
36.	Закреп, верхнюю, нижнюю и боковую подачу мяча. Усовершенствовать приём и передачу мяча двумя руками с верху и снизу. Совершенствовать технику и тактику игры в волейбол в двухсторонней игре. ОФП.	1	26.01		
37.	К.Н. верхней подачи мяча. Беседа «Оказание первой медицинской при ушибах и вывихах». Совершенствовать технику и тактику игры в волейбол в двухсторонней игре.	1	29.01		
38.	Игра «волейбол, футбол».	1	02.02		
39.	Закреп, верхнюю, нижнюю и боковую подачу мяча. Усовершенствовать прием и передачу мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствовать технику и тактику игры в волейбол в двухсторонней игре. ОФП.	1	05.02		
40	верхняя подача мяча. Беседа «Оказание первой медицинской помощи при ушибах и вывихах». Совершенствовать технику и тактику игры в волейбол в двухсторонней игре.	1	09.02		
41.	**Раздел 5. Баскетбол (18 часов).** Т\б на уроках баскетбола. Повторить стойку игрока, передвижение в стойке. Повтор, правила баскетбола. Игра.	1	12.02		
42.	Сов. стойку игрока, передвижение в стойке. Разучить остановку прыжком. Повтор, правила баскетбола. Игра	1	16.02		
43.	Игра «Баскетбол, волейбол».	1	19.02		
44.	К.Н.стойку игрока, передвижение в стойке. Сов. остановку прыжком. Повтор,	1	02.03		

	остановку двумя шагами. Игра.				
45.	Совершенствовать остановку прыжком и двумя шагами. Разучить повороты на месте с мячом после остановки. Учебная игра	1	05.03		
46.	Игра «Баскетбол, волейбол».	1	09.03		
47.	К.Н. остановка прыжком, остановка двумя шагами, повороты на месте. Повтор, приём и передача мяча двумя руками от груди (в парах, тройках и т.д.). Игра.	1	12.03		
48.	Совершенствовать приём и передача мяча двумя руками от груди (в парах, тройках, на месте, в движении, с отскоком от пола и т.д.). Повтор, ведение мяча правой, левой рукой на месте. Игра.	1	16.03		
49.	Игра «Баскетбол, волейбол».	1	19.03		
50.	К.Н. приём и передачу мяча двумя руками от груди см. (урок №6). Совершенствовать ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой и с изменением направления движения. Игра.	1	23.03		
51.	Сов. варианты ведения мяча. Повтор, передачу мяча одной рукой от плеча. Тест на быстроту. Игра.	1	26.03		
52.	Игра «Баскетбол, волейбол».	1	30.03		
53.	К.Н. варианты ведения мяча. Сов. передачу мяча одной рукой от плеча (в парах, тройках, на месте, в движении, с отскоком от пола и т.д.). Игра.	1	02.04		
54.	Сов. передачу мяча одной рукой от плеча (в парах, тройках, на месте, в движении, с отскоком от пола и т.д.). Разучить бросок в кольцо одной рукой с верху после ведения. Игра.	1	13.04		
55.	Игра «Баскетбол, волейбол».	1	16.04		
56.	К.Н. передача мяча одной рукой от плеча. Совершенствовать бросок в кольцо одной рукой с верху после ведения. Учебная игра.	1	20.04		
57.	Закреп, бросок в кольцо одной рукой с верху после ведения. Разучить бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча (штрафной). Учебная игра.	1	23.04		
58.	Игра «Баскетбол, волейбол».	1	27.04		
59.	**Раздел 6. Футбол (10 часов).** Т/б на уроках футбола. Повтор, правила футбола». Сов. ведение мяча (по прямой и с изменением направления движения и т.д.). Игра	1	30.04		
60.	К.Н. ведения мяча (по прямой и с изменением движения). Сов. передачи мяча внутренней стороной стопы. Игра.	1	04.05		
61.	Игра «Футбол», «Лапта».	1	07.05		
62.	Закрепить передачи мяча. Сов. жонгли-	1	11.05		

	рование мячом (ногой, головой). О.Ф.П. Игра.				
63.	К.Н. передачи мяча на месте и в движении. Закрепить жонглирование мячом (ногой, головой). Повторить отбирание мяча у соперника выбиванием; наложением стопы на мяч и т.д.) Игра.	1	14.05		
64.	Игра «Футбол», «Лапта».	1	18.05		
65.	К.Н. жонглирование мячом. Совершенствовать отбирание мяча у соперника (выбиванием; наложением стопы на мяч и т.д.). Игра.	1	21.05		
66.	Закрепить отбирание мяча у соперника (толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч и т.д.) О.Ф.П. Игра.	1	25.05		
67.	Закрепить отбирание мяча у соперника (толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч и т.д.) О.Ф.П. Игра.	1			
68	Повторить отбирание мяча у соперника (толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч и т.д.) О.Ф.П. Игра.	1			

В 2020 – 2021 году выпадает 33 учебных пятницы, выпускные классы учатся по 25.05.2021 учебный год. По плану 68 часов, по факту 66 часов. Сокращение на 2 часа.