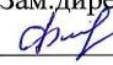


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр» с.Денискино муниципального района Шенталинский Самарской области**

«Рассмотрено» на заседании МО
учителей
Протокол №1 от «21» августа 2019г.

«Проверено»
Зам. директора по УВР
 /Фаляхова Ф. Г./
«30» августа 2019г.


«Утверждаю»
Директор
 /Мингазов Р.А./
Приказ №58-од от «30» августа 2019г.

**Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения на дому
по предмету «Физическая культура» для 9 класса на 2019-2020 учебный год**

Составитель: учитель Бадриддинова
Рамиля Тагировна

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа для индивидуального обучения на дому по предмету «Физическая культура» в 9 классе составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5 -9 классы). /Под ред. В.В.Воронковой. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2017. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с перечнем учебников входящих в федеральный перечень учебников. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора образовательной организации.

В учебном плане на 2019-2020 учебный год на изучение предмета выделено 0,5 часа в неделю, что составляет 17 часов в год. Рабочая программа разработана с учетом психофизических особенностей ученика, учитывает особенности его познавательной деятельности, уровень развития и адаптирована применительно к его способностям и возможностям. Программа направлена на всестороннее развитие личности учащегося, способствует его умственному развитию.

Основные направления коррекционной работы

- Развитие процессов анализа, развитие навыка межличностного общения
- Развитие способности к обобщению, развитие целостности и осмысленности восприятия.
- Обучение распределению слухового и зрительного внимания, обучение приемам сравнения.
- Развитие наглядно – действенного мышления, обогащение словарного запаса.
- Развитие способности к обобщению, развитие целостности и осмысленности восприятия.

1. Планируемые результаты освоения предмета

Учащийся должен знать:

- основы истории развития физической культуры в России
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения 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 по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями.

Учащийся должен уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить 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.

2. Содержание учебного материала.

Раздел 1. Техника безопасности (1 час)

Раздел 2 Профилактика заболеваний и травм рук (11 часов)

Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом

Упражнения на согласованность работы рук и ног. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.

Дыхательные упражнения .Упражнения на развитие кистей рук Упражнения на мышцы брюшного пресса

Упражнения на гибкость

Элементы спортивных игр (5 часов)

Выполнение подачи и передачи мяча.

Бросок мяча от груди из положения сидя Выполнение подачи и передачи мяча.

Бросок и ловля мяча

3. Тематическое планирование.

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности	1ч
2	Профилактика заболеваний и травм рук	11ч
3	Элементы спортивных игр	5ч
	Итого	17ч

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Темы	Количество занятий по программе	Описание примерного содержания занятий	Дата	
		Раздел 1. Техника безопасности			
1	. Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.	1	Просмотр видеофильма «Здоровый образ жизни». Теоретические основы В процессе занятий		
		Раздел 2 Профилактика заболеваний и травм рук			
2	. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Следить за тонусом мускулатуры. Упражнения с отягощениями.		
3	. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Следить за тонусом мускулатуры. Упражнения с отягощениями.		
4	. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	1	Следить за тонусом мускулатуры. Упражнения с отягощениями		
5	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	Следить за тонусом мускулатуры. Упражнения с отягощениями		
6	. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	1	Следить за тонусом мускулатуры. Упражнения с отягощениями		
7	Дыхательные упражнения.	1	Дыхательные упражнения и релаксация		
8	Упражнения на развитие кистей рук	1	Упражнения с мячом		

9	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса. Поднятие туловища из положения лежа при помощи учителя	
10	Упражнения на гибкость	1	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок Наклоны вперед в положении сидя , с расставленными ногами	
11	Упражнения на гибкость	1	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок Наклоны вперед в положении сидя , ноги вместе.	
12	Упражнения на гибкость	1	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	
		Элементы спортивных игр		
13	Элементы спортивных игр	1	Выполнение подачи и передачи мяча. Бросок мяча от груди из положения сидя	
14	Элементы спортивных игр	1	Выполнение подачи и передачи мяча. Бросок мяча от груди из положения сидя	
15	Элементы спортивных игр	1	Выполнение подачи и передачи мяча. Бросок и ловля мяча	
16	Элементы спортивных игр	1	Выполнение подачи и передачи мяча. Бросок и ловля мяча	
17	Элементы спортивных игр. Итоговое занятие.	1	Выполнение подачи и передачи мяча. Бросок и ловля мяча	