

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старо-Тахталинская основная общеобразовательная школа»
Алькеевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель МС

М.А.И. / Калмыкова Л.А./
Протокол № 1
« 17 » 08. 2022 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по учебной работе

М.А. / Калмыкова Л.А./

« 17 » 08. 2022 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Старо-Тахталинская ООШ»
И.А. / Ферапонтова И.А./

Приказ № 84 от
« 18 » 08. 2022 г.

Адаптированная рабочая программа
Физическая культура
для ученицы 9 «Б» класса
по домашнему обучению (8 вид)
для обучающейся Лобановой Татьяны Юрьевны
Учитель:
Калмыкова Людмила Александровна

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от «16» 08. 2022 года

2022 – 2023 учебный год.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старо-Тахталинская основная общеобразовательная школа»
Алькеевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель МС

_____/ Калмыкова Л.А./

Протокол № 1

« 17 » 08 2022 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по учебной работе

_____/Калмыкова Л.А./

« 17 » 08 2022 г

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Старо-Тахталинская ООШ»

_____/Ферапонтова И.А./

Приказ № 84 от

« 18 » 08 2022 г

Адаптированная рабочая программа
Физическая культура
для ученицы 9 «Б» класса
по домашнему обучению (8 вид)
для обучающейся Лобановой Татьяны Юрьевны
Учитель:
Калмыкова Людмила Александровна

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от «16» 08. 2022 года

2022 – 2023 учебный год.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Программа согласно учебному плану рассчитана в 9 классе - на 1,5 часов в неделю

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении

практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

2 СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

- **История физической культуры.** Олимпийские игры древности.
- ✓ Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- ✓ История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- ✓ Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- ✓ Физическая культура в современном обществе.
- ✓ Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
- **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.
- ✓ Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- ✓ Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- ✓ Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- ✓ Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- ✓ Спортивная подготовка.
- ✓ Здоровье и здоровый образ жизни.
- ✓ Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- ✓ Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- ✓ Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- ✓ Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

- ✓ Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
- ✓ Планирование занятий физической культурой.
- ✓ Организация досуга средствами физической культуры.
- **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.
- ✓ Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- ✓ Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

№	Содержание раздела	Количество часов
1	История развития ФК	9
2	Гимнастика	10
3	Лыжная подготовка	4
4	Волейбол	10
5	Легкая атлетика	13
6	Гимнастика	5
	Всего	51

3 Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата фактич
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	9		
2	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подсчёт частоты сердечных сокращений (ЧСС)	1		
3	История развития ФК	1		
4	Упражнения на дыхание, ОРУ, беседа о пользе физических упражнений	1		
5	Легкая атлетика в России. История развития. Упражнения для укрепления глазных мышц.	1		
6	Традиции Российской легкой атлетики. Упражнения	1		

	для укрепления «мышечного корсета».			
7	Дыхательные упражнения в ходьбе. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1		
8	Российские спортсмены-олимпийцы. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
9	Физические качества человека. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.	1		
10	Виды гимнастики. Легенды Российской гимнастики. Упражнения для развития координационных способностей.	10 1		
11	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательные упражнения. Перекаты, перевороты.	1		
12	Упражнения для развития гибкости. Современные оздоровительные системы.	1		
13	Упражнения для стабилизации эмоционального состояния.	1		
14	Упражнения для развития равновесия. Суставная гимнастика.	1		
15	Йога. Основы учения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
16	Олимпийские игры-2016. Герои Российской гимнастики на играх в Рио-де-Жанейро. Упражнения для профилактики заболеваний органов зрения.	1		
17	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Упражнения для коррекции осанки.	1		
18	Силовые упражнения с мячом.	1		
19	Статические силовые упражнения.	1		
	Лыжная подготовка	4		
20	Техника безопасности и температурный режим при занятиях на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1		

21	Попеременный двушажный ход.	1		
22	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	1		
23	Техника подъемов и спусков.	1		
24	Волейбол: основные элементы. Силовые упражнения с мячом.	10 1		
25	Волейбол: правила игры. Упражнения для профилактики заболеваний органов зрения.	1		
26	. Волейбол: ими гордится Россия!	1		
27	Развитие координационных способностей. Олимпиада в Рио- итог волейбольных баталий.	1		
28	Развитие ловкости. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость)	1		
29	Способы развития гибкости. Правила техники безопасности при занятиях бегом.	1		
30	Способы развития быстроты. Правила техники безопасности при занятиях прыжками.	1		
31	Способы развития выносливости. Правила техники безопасности при занятиях метаниями.	1		
32	Способы развития скоростно-силовых качеств. Контроль уровня нагрузки с помощью измерения ЧСС.	1		
33	Правила самоконтроля и оценки физической подготовленности. Упражнения для укрепления «мышечного корсета».	1		
	Легкая атлетика	13		
34	Техника безопасности на легкой атлетике. Низкий старт. Бег на 30 метров с низкого старта.	1		
35	Высокий старт. Бег на 60 метров с высокого старта. Прыжки в длину.	1		
36	Ускорения 4х60м. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1		
37	Кроссовая подготовка 5 минут. Метание малого мяча 100-150 грамм с места.	1		

38	Кроссовая подготовка 6 минут. Прыжки в длину с разбега	1		
39	Кроссовая подготовка 7 минут. Метание малого мяча с разбега	1		
40	Кроссовая подготовка 8 минут. Метание гранаты 500 г с места	1		
41	Бег на средние дистанции 800 м. Метание гранаты 500 г с разбега	1		
42	Эстафетный бег с этапом 100 метров. Прыжки в длину с разбега	1		
43	Ускорения 3x100. Метание малого мяча в цель	1		
44	Кросс - поход по пересеченной местности 3 км	1		
45	Кросс 800 метров. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1		
46	Эстафетный бег с этапом 200 метров. Метание гранаты с места	1		
	Гимнастика	5		
47	Техника безопасности на гимнастике. Кувырки вперед и назад.	1		
48	Стойка на лопатках.	1		
49	Мост из положения лежа.	1		
50	Кувырок назад в полушпагат.	1		
51	Итоговое повторение	1		