

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Атагайская средняя общеобразовательная школа»

МКОУ "Атагайская СОШ"
Нижеудинский район рп. Атагай
25.10.2021 06:08
директор школы
Григоровская Марина Валерьевна
А - 5ae8c26e25dd4ad3030a

Утверждено:

Приказом директора:

№ 97 -од от 09.06.2021г.

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
домашнее обучение
(интеллектуальные нарушения вариант 1)

9 класс

Составлено:
учитель-дефектолог
Леонова О.С.

Планируемый результат:

Гимнастика

Учащиеся должны знать:

правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Учащиеся должны уметь:

выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; выполнять исходное положение без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия;

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать:

фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны уметь:

выполнять разновидности ходьбы; передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Учащиеся должны знать:

общие сведения об играх;

правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны уметь:

выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

Использовать знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексов развития и совершенствования физических качеств, общей физической подготовкой (ОФП) с использованием как традиционных, так и современных средств физической культуры и спорта;

-выполнения простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-использования приобретенных знаний и навыков при организации «фоновых» занятий физической культурой и спортом в трудовых коллективах будущей профессиональной деятельности, на отдыхе.

-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Методы и формы обучения:

Метод: соревновательный, игровой.

Урок-собеседование: теоретический урок, на котором происходит защита сообщений или индивидуальных домашних заданий по определенным вопросам.

Урок-консультация: по выполнению каких-либо упражнений или комплексов, вместе с учеником подбираются подводящие упражнения и упражнения общей и специальной физической направленности.

Урок-экскурсия: позволяют заинтересовать учащихся активной двигательной деятельностью.

Урок-соревнование: повышает степень эмоционального воздействия, стимулирует активность на уроке.

Система мер здоровьесберегающего характера

- ежедневное соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- построение урока с учетом работоспособности учащейся;
- дозированные домашние задания;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- диалоговая форма обучения;
- создание ситуации успеха;
- зарядки-релаксации (не более 3 минут);

Тематический план

№	Раздел	Кол-во часов
1	Основы знаний	1
2	Гимнастика, акробатика	5
3	Легкая атлетика	4
4	Подвижные и спортивные игры	7
	Итого часов	17