

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО</p> <p>_____ /Старостенко А.Н./ Протокол № 1 от «__» августа 2020 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР</p> <p>_____ / Мухина В.В./ от «__» августа 2020 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы</p> <p>_____ / Абдулова Е.С./ Приказ № от «__» августа 2020 г.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»

Адаптированная рабочая программа
для детей с ограниченными возможностями здоровья
(умеренная умственная отсталость)
по физической культуре
6 класс (обучение на дому)
Учитель первой квалификационной категории
Зазнобова О.А.

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе Государственного стандарта общего образования, в соответствии с федеральным базисным учебным планом и с учётом Программ общеобразовательных учреждений по физической культуре и спорту для основной и средней (полной) школы для 5-11 классов под редакцией А.П. Матвеева, Москва, издательство «Просвещение», 2008 г.

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.

Настоящая программа составлена для учащихся 6 класса, обучающихся индивидуально на дому, рассчитана всего на 0,5 часа в неделю, 17 часов - в год

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

- укрепление здоровья,
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- изучение правил безопасности занятий по ФЗК.

Содержание программного материала

1. История физической культуры (5 часов)

- олимпийское движение
- Олимпийские игры современности
- Олимпийские игры в Сочи в 2014 году

2. Базовые понятия физической культуры (5 часов)

- физическая подготовка человека;
- физические качества человека;
- закаливающие процедуры

3. Физическая культура человека (3,5 часа)

- правила проведения самостоятельных занятий спортом
- закаливающие процедуры

4. Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность) (3 часа)

- составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития

5. Оценка эффективности занятий физической культурой (1 час)

- дневник самонаблюдения
- правила ведения дневника самонаблюдения

Требования к уровню подготовки учащегося 6 класса:

В результате изучения предмета «Физическая культура» учащийся 6 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;

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.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класса, обучающихся индивидуально на дому

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения		Примечание
		по плану	по факту	
1.	В и ПИ по ОТ и ТБ			
2.	Возрождение Олимпийских игр.			
3.	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.			
4.	Цель и задачи Олимпийского движения			
5.	Олимпийские идеалы и символика			
6.	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России.			
7.	Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх			
8.	Летние и зимние Олимпийские игры			
9.	Летние и зимние виды спорта.			
10.	Олимпийские игры в Сочи в 2014 году			
11.	История зарождения волейбола			
12.	Современные правила соревнований по волейболу			
13.	Дневник самонаблюдения.			
14.	Правила ведения дневника самонаблюдения			
15.	Физические качества человека.			
16.	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.			
17.	Основные правила развития физических качеств человека			
18.	Структура занятий по развитию физических качеств			
19.	Особенности планирования занятий по развитию физических качеств			
20.	Физическая нагрузка человека. Основные режимы нагрузки			
21.	Сила. Упражнения на развитие силы			
22.	Быстрота. Упражнения на развитие быстроты			
23.	Выносливость. Упражнения на развитие выносливости			
24.	Гибкость. Упражнения на развитие гибкости			
25.	Координация движения и ловкость. Упражнения на развитие координации движений			
26.	Правильная осанка. Формирование правильной осанки			

27.	Комплекс упражнений для коррекции фигуры			
28.	Правила составления комплекса утренней гимнастики			
29.	Гимнастика для глаз			
30.	Дыхательная гимнастика			
31.	Закаливание организма. Правила закаливания			
32.	Закаливание с помощью воздушных ванн.			
33.	Закаливание с помощью солнечных ванн.			
34.	Закаливание с помощью водных процедур			
35.	Повторение изученного материала.			