

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и молодежной политики

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Комитет образования Берёзовского района

МБОУ «Саранпаульская СОШ»

**РАССМОТРЕНО:**

На заседании ТЛ  
№1 от «30» августа 2023г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Зам.директора по УВР  
№1 от «30» августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директором школы  
Приказ № 295  
от «31» августа 2023 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебный предмет

«Адаптивная физкультура»

для обучающихся 9г класса

на 2023-2024 учебный год.

Составитель: Кордонова Людмила Григорьевна,

учитель физической культуры

Саранпауль, 2023г

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету « Физическая культура » составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599.
2. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденная приказом Мин. просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026

### **Цель физического воспитания:**

- Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- 1 . Формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- 2 . Сформировать общие представления о физической культуре, ее значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 3 . Научить самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- 4 . Обучить правильному выполнению физических упражнений из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным и спортивным играм;

- 5 . Формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
6. Формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.
7. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Воспитательные:**

- 1 . Воспитывать сознательное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, как к общечеловеческим ценностям;
- 2 . Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 3 . Воспитывать нравственные и волевые качества;
- 4 . Воспитывать правильные способы коллективного общения;
5. Формировать волевые качества личности;
- 6 . Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминуткам и подвижным играм.

**Коррекционно-развивающие:**

- 1 . Укреплять здоровье в процессе занятий физической культурой;
- 2 . Осуществлять коррекцию нарушений, вызванных заболеванием, улучшать физическую подготовленность;
- 3 . Развивать способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов;
- 4 . Корректировать координацию движений;
- 5 . Совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- 6 . Обучать игровой и соревновательной деятельности;

7 . Совершенствовать функциональные возможности организма;

8 . Развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию.

**Методы и формы обучения:**

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный);
- метод контроля и самоконтроля;
- методы поощрения и порицания.

**Формы работы:**

Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная

**Форма обучения:**

-урок

**Типы уроков:**

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;

- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- тренировочный;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.).

Формы контроля: текущий, промежуточное тестирование.

### **Принципы планирования урока физической культуры:**

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом школы предмет «Физическая культура» рассчитана на 34 учебных недели, 2 часа в 9 классе.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Содержание курса «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Лёгкая атлетика. (10 часов).**

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. метание гранаты на дальность

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Упражнения с предметами, в силу их особого значения для детей, включены в данный раздел: упр. с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами. Особое внимание уделяется формированию функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объему и весу.

#### **Подвижные и спортивные игры (25 часов).**

На материале спортивных игр.

Баскетбол: Названия игр, правила безопасности при игре. Техника безопасности на уроках спортивные игры; ведение мяча на месте;

броски мяча в цель; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; бросок мяча от головы в движении; штрафной бросок; учебная игра;

Волейбол: передача мяча у сетки; передача мяча сверху; передача мяча снизу; подача мяча сверху; учебная игра;

#### **Гимнастика с основами акробатики. (21 часов).**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.



Акробатические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

### Тематическое планирование

Содержание темы «Знания о физической культуре» изучаются теоретически на уроках по темам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры с элементами подвижных игр», «Гимнастика с элементами акробатики».

№ раздела, темы п/п	Наименование разделов и тем курса	Общее количество часов для изучения раздела, темы
1	Легкая атлетика	27
2	Гимнастика	10
3	Лыжная подготовка	13
4	Спортивные игры с элементами подвижных игр	18
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

**Класс 9**

Количество часов

Всего 68 час в неделю 2 час.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректировка	Виды контроля
<b>Лёгкая атлетика (13час)</b>					
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по команде	1			Текущий
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1			Текущий
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1			Текущий
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1			Текущий
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1			Текущий
6.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1			Текущий
7.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1			Текущий
8	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1			Текущий
9.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1			Текущий
10.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1			Текущий
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			Текущий
12	Челночный бег	1			Текущий
13	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1			Текущий
<b>Гимнастика и акробатика (10 час)</b>					

14.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			Текущий
15.	Закрепление всех видов перестроений	1			Текущий
16.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1			Текущий
17.	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1			Текущий
18.	Упражнения в равновесии	1			Текущий
19.	Обучение акробатической комбинации.	1			Текущий
20.	Повторении акробатической комбинации.	1			Текущий
21.	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1			Текущий
22.	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1			Текущий
23.	Преодоление полосы препятствий.	1			Текущий
<b>Спортивные игры. Волейбол (7 час)</b>					
24.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			Текущий
25.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1			Текущий
26.	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1			Текущий
27.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1			Текущий
28.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1			Текущий
29.	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1			Текущий
30.	Разыгрывание мяча на три паса	1			Текущий
<b>Лыжная подготовка (13час)</b>					
31.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			Текущий
32.	Повторение попеременному двухшажному ходу	1			Текущий

33.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1			Текущий
34.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1			Текущий
35.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1			Текущий
36.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1			Текущий
37.	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1			Текущий
38.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1			Текущий
39.	Торможение «плугом».	1			Текущий
40.	Обучение правильному падению при спуске	1			Текущий
41.	Повторение правильному падению при спуске	1			Текущий
42.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1			Текущий
43.	Лыжные эстафеты по кругу	1			Текущий

**Спортивные игры. Баскетбол. (11 час)**

44.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			Текущий
45.	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1			Текущий
46.	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1			Текущий
47.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1			Текущий
48.	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1			Текущий
49.	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1			Текущий
50.	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1			Текущий
51.	Штрафной бросок. Учебная игра.	1			Текущий
52.	Зонная защита Учебная игра.	1			Текущий

53.	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1			Текущий
54.	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1			Текущий
<b>Легкая атлетика (14 ч)</b>					
55.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			Текущий
56.	Подтягивание (м), вис (д).	1			Текущий
57.	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1			Текущий
58.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1			Текущий
59.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1			Текущий
60.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1			Текущий
61.	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1			Текущий
62.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1			Текущий
63.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1			Текущий
64.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			Текущий
65.	Челночный бег	1			Текущий
66.	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1			Текущий
67.	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1			Текущий
68.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1			Текущий

### Список литературы.

1. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
2. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
3. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
4. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
5. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
6. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
7. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
8. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
9. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
10. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
11. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.

