

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

Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором

Приказ

№ 295

от "31" августа 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура »

АРП для детей школьного возраста с нарушением функций

опорно-двигательного аппарата по варианту С.

Индивидуальное надомное обучение 9 класс. Вариант 1

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Шилкина Елена Григорьевна,
учитель начальных классов.

Саранпауль, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Физическая культура» в 9 классе АОП для детей школьного возраста с нарушением функций опорно-двигательного аппарата по варианту С. Вариант 1. Индивидуальное надомное обучение.

Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонением в развитии»

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12. 2014 г. № 1599;

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО), утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1026 (вариант 1);

- соответствующего варианта Адаптированной основной общеобразовательной программы (АОП) Образовательного учреждения;

- Положения об адаптированных рабочих программах учебных предметов, коррекционных курсов МБОУ «Саранпаульская СОШ».

Цель: создать комфортные коррекционно-развивающие условия для обучающегося, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей.

Задачи:

- формировать умение ребенка готовиться к уроку физкультуры;
- формировать умение простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вниз, вверх)
- формировать умение навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- формировать умение выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

Содержание учебного процесса.

Виды деятельности на уроках: беседа, объяснение, показ, выполнение несложных физических упражнений.

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в себя 2 раздела: физическая подготовка, коррекционные подвижные игры.

Планируемые результаты обучения.

Личностные результаты:

- учет индивидуальных особенностей ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
 - эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
 - создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
 - поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
 - контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающегося.

Предметные результаты:

- Создание условий для обучения простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- Создание условий для обучения овладению приемами правильного дыхания (по показу учителя);
- Создание условий для овладения навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- Создание условий для формирования умений метать, бросать и ловить мяч;
- Создание условий для формирования умений ползать в заданном ритме под хлопki, счет, музыку;
- Создание условий для формирования умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- Создание условий для формирования умений сохранять равновесие в процессе движения по тропам и дорожкам;
- Создание условий для формирования умений преодолевать различные препятствия;

- Создание условий для обучения переноске различных грузов;
- Создание условий для формирования целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

Обучение учебной дисциплине «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания учащихся.

На изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 9 классе 1 час в неделю и 34 часа в год.

Календарно – тематическое планирование.

| № | Тема урока | Элементы содержания | Дата планируемая | Дата фактическая |
|---|---|--|------------------|------------------|
| 1 | Правила поведения на уроке физкультуры. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. | Повторение правила поведения на уроке физкультуры. Упражнение «Задуваем свечку» | | |
| 2 | Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Взмахи ногой, начиная с левой ноги. | Выполняем упражнения. | | |
| 3 | Игра: «Так можно, так нельзя». | Запомни милый мальчик, Не суй в розетку пальчик! Там живет его Величество- Колбочее, злое электричество! Повторяем правило безопасности в квартире. | | |
| 4 | Метание мяча из-за головы с места на дальность. | Выполняем упражнения. | | |
| 5 | Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. | Выполняем упражнения. | | |

| | | | | |
|----|---|--|--|---|
| 6 | Повороты направо, налево с указанием направления учителем. «Волк и овцы». | Играем ручками один участник волк другой овечка . Ведущий говорит «волк, или овцы Участник быстро прячет руки. А другой участник должен успеть задеть руку | | |
| 7 | Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Метание мяча в горизонтальную цель. | Выполняем упражнения. | | |
| 8 | Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Метание мяча в горизонтальную цель. | Выполняем упражнения. | | |
| 9 | Ходьба, начиная с левой ноги. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. | Имитация ходьбы | | |
| 10 | Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. «Ворона и воробей». | Играем ручками один участник воробей другой ворона . Ведущий говорит «ВО-РО-бей, или во-ро-на. Участник быстро прячет руки. А другой участник должен успеть задеть руку | | . |
| 11 | Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки. Броски большого мяча. «Держи мяч». | Выполняем упражнения. | | |
| 12 | Удары мяча об пол двумя руками. «Прыжки по кочкам». | Играем руками с листочка на листочек. | | |
| 13 | Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. | Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки. | | |
| 14 | Ходьба по тропинке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). | Ходим на четвереньках, предметы | | |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| | | держим на спине. | | |
| 15 | Игра «Попади в цель» | Бросание мяча в корзину. | | |
| 16 | Подлезание под препятствие высотой 50-60 см, ограниченное с боков. Расхождение вдвоем при встрече на половой доске. | Подлезание под скакалкой. | | |
| 17 | Перелезание через препятствие ранее изученными способами. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. | Ползание на четвереньках. Перенос книги на спине. | | |
| 18 | Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска предметов тягой и толканием. | Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками | | |
| 19 | Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. | Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. | | |
| 20 | Подлезание под препятствие высотой 50-100 см, ограниченное с боков. Перелезание через препятствие ранее изученными способами. | Ползание на четвереньках. Перенос книги на спине. | | |
| 21 | Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки. | Выполнение упражнения с помощью игрушечного диска. | | |
| 22 | Лазание по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). | Перекачиваем предметы через гимнастическую скамейку | | |
| 23 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Поворот кругом переступанием на | Вместо скамейки используем дорожку. | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | гимнастической скамейке. | | | |
| 24 | Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков. | | | |
| 25 | Перелезание через препятствие ранее изученными способами. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. | Выполняем упражнения. | | |
| 26 | Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска предметов на руках, тягой и толканием. | Выполняем упражнения. | | |
| 27 | Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. | Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. | | |
| 28 | Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков. Перелезание через препятствие ранее изученными способами. | Милый мой Мишутка, Убери игрушку, Об неё споткнешься- Слёз не оберешься! | | |
| 29 | Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. | Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. | | |
| 30 | Повороты направо, налево с указанием направления учителем. | | | |
| 31 | Бег на четвереньках парами наперегонки. Игра: «Так можно, так нельзя». | На окно не залезаю: Я не птица, не летаю. Упаду - не полечу, Шишку на лоб получу! | | |
| 32 | Метание мяча из-за головы с места на дальность. | Выполняем упражнения. | | |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| 33 | Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. | Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. | | |
| 34 | Игра «колотушки» | <p>Вьюшки, вьюшки, вьюшки вью, (крутим кулачки друг вокруг друга) Колотушки колочу, (постукиваем кулачками) Заколачиваю, Приколачиваю! А теперь вьюшки поменьше: Вьюшки, вьюшки, вьюшки вью, (крутим указательными пальцами друг вокруг друга) Колотушки колочу, (постукиваем указательными пальцами) Заколачиваю, Приколачиваю! Эта игра учит ребёнка чередовать в соответствии с текстом крупные и мелкие движения.</p> | | |