

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

«Физкультура»

для обучающегося 9Е класса

Индивидуальное обучение, АОП с учетом психофизических
особенностей и индивидуальных возможностей ребенка с

интеллектуальными нарушениями

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Бадма-Церенова Марина Александровна,
учитель начальных классов

с. Саранпауль 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физкультура» составлена в соответствии с:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО (ИН)), утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1026 (вариант 2);
- с учебными планами, утвержденными приказом Минобразования России от 10 апреля 2002 г. N 29/2065-п;
- соответствующим вариантом Адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП) Образовательного учреждения;
- Положением об адаптированных рабочих программах учебных предметов, коррекционных курсов МБОУ «Саранпаульская СОШ».

Общая характеристика предмета

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Содержание первого раздела «Знания о физической культуре», предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями, знания теоретического характера сообщаются в процессе урока, во время кратких бесед, в вынужденных паузах (отдых после забега, после знакомства с новым материалом). Время на беседу от 2 до 5 минут.

Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Данный раздел включает в себя следующие подразделы: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Кроссовая подготовка», «Подвижные игры», «Подвижные игры с элементами спортивных игр».

Цели и задачи:

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- совершенствование жизненно – важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, подвижным и спортивным играм;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место предмета в учебном плане

Обучение физической культуре обучающихся с умственной отсталостью происходит по индивидуальному учебному плану (обучение на дому по заключению МПКК исходя из 1 часа в неделю, всего за период обучения в 9-ом классе 34 часа.). Для реализации программы используется спортивный инвентарь. Обучение строится с учетом медицинского диагноза: и психофизических особенностей. Учитывая особенности в работе с данной категорией детей: это разнородность по возрасту, психическим, двигательным и физическим данным физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты. В результате освоения программы обучающийся должен отражать общую характеристику личности ученика как субъекта учебно-познавательной деятельности:

- проявлять познавательный интерес;
- проявлять и выражать свои эмоции;
- коммуникативными средствами обозначать свое понимание или непонимание вопроса;
- участвовать в совместной деятельности;
- проявлять готовность следовать установленным правилам поведения и общения на уроке и на перемене;
- проявлять регулятивные способности в ходе обучающего процесса;

-проявлять эмоционально-положительное отношение к сверстникам, педагогам, другим взрослым.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают общеучебные (метапредметные) умения учащегося;

- умение слушать и слышать учителя;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- умение использовать средства альтернативной коммуникации (мимика, жесты, слоги, карточки, картинки, пиктограммы);
- умение следовать правилам поведения на уроке и перемене; знать свое место за столом и за партой;
- уметь элементарно описывать свое самочувствие, используя невербальные средства общения;

Предметные результаты

- правильно дышать в различных положениях;
- правильно захватывать различные по величине предметы, передавать, переносить их;
- преодолевать простейшие препятствия;
- совершать целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх. -развивать умение поворачиваться направо, налево, кругом в совместной деятельности с учителем;
- развивать умение ходить по лестнице в разном темпе, в разных направлениях, с перешагиванием предметов в совместной деятельности с учителем;
- развивать умение бегать, прыгать, манипулировать мячом, ползать, учитывая индивидуальные возможности учащихся в совместной деятельности с учителем;
- знакомиться с элементами спортивных игр и спортивных упражнений;

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Лёгкая атлетика	9	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Невод». Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег по пересеченной местности.
2	Гимнастика	7	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Висы. Опорный прыжок. Лазание.
3	Подвижные игры	10	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».
4	Дыхательная гимнастика	4	Дыхательная гимнастика. Комплекс дыхательной гимнастики
5	Кроссовая подготовка	4	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости Кроссовая подготовка. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости
	ИТОГО	34	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Государственная программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений УШ вида: 5-9 класс в 2 сборниках / под редакцией В.В. Воронковой– М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2011. год- сб. 1.224 с

Календарно-тематическое планирование

№	Тема уроков	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Виды. Формы контроля
1. Легкая атлетика					
1	Техника безопасности. Ходьба и бег. Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1			Текущий
2	Ходьба и бег Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.	1			Текущий
3-4	Ходьба и бег .Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.	2			
5-6	Прыжки. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	2			Текущий
7-8	Метание. Инструктаж по ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	2			Текущий
9	Бег по пересеченной местности	1			Текущий
2. Гимнастика					
10	Правила т/б при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1			Текущий
11-13	Упражнения в равновесии	3			Текущий
14-15	Висы	2			Текущий
16	Опорный прыжок. Лазание.	1			Текущий
3.Подвижные игры					
17	Инструктаж по т/б. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			Текущий

18	Подвижные игры. ОРУ Развитие скоростно-силовых способностей	1			Текущий
19	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1			Текущий
20 - 22	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	3			Текущий
23	Подвижные игры. ОРУ Развитие скоростных качеств	1			Текущий
24	Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1			Текущий
25 - 26	Подвижные игры. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Развитие координационных способностей	2			Текущий
4. Дыхательная гимнастика					
27	Инструктаж по т/б. Дыхательная гимнастика.	1			Текущий
28 - 30	Дыхательная гимнастика. Комплекс дыхательной гимнастики	3			Текущий
5. Кроссовая подготовка					
31 - 32	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	2			Текущий
33 - 34	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	2			Текущий