

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Комитет образования Берёзовского района
МБОУ «Саранпаульская СОШ»

ПРИНЯТО

Решением
Педагогического совета
Протокол №1
от « 29 » августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директором школы
_____ Г.М.Артеева
Приказ № 187
от « 29 » августа 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебный предмет
«Адаптивная физкультура»
для обучающихся 9 классана
2024-2025 учебный год.

Составитель: Кордонова Людмила Григорьевна,

учитель физической культуры

Саранпауль, 2024г

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.

Личностные результаты

Планируемые результаты изучения учебного предмета

– 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 (1кг) 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).

Организующие 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
	Итого	68

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
Лёгкая атлетика (13час)					
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по команде	1	02.09		Текущий
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1	03.09		Текущий
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1	09.09		Текущий
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1	10.09		Текущий
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1	16.09		Текущий
6.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1	17.09		Текущий
7.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1	23.09		Текущий
8	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1	24.09		Текущий
9.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1	30.09		Текущий
10.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1	01.10		Текущий
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	07.10		Текущий
12	Челночный бег	1	08.10		Текущий

13	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1	14.10		Текущий
Гимнастика и акробатика (10 час)					

14.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	15.10		Текущий
15.	Закрепление всех видов перестроений	1	21.10		Текущий
16.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	22.10		Текущий
17.	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1	04.11		Текущий
18.	Упражнения в равновесии	1	05.11		Текущий
19.	Обучение акробатической комбинации.	1	11.11		Текущий
20.	Повторении акробатической комбинации.	1	12.11		Текущий
21.	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1	18.11		Текущий
22.	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1	19.11		Текущий
23.	Преодоление полосы препятствий.	1	25.11		Текущий
Спортивные игры. Волейбол (7 час)					
24.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	26.11		Текущий
25.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1	02.12		Текущий
26.	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	03.12		Текущий
27.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	09.12		Текущий
28.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1	10.12		Текущий
29.	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1	16.12		Текущий
30.	Разыгрывание мяча на три паса	1	17.12		Текущий
Лыжная подготовка (13час)					

31.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	23.12		Текущий
32.	Повторение попеременному двухшажному ходу	1	24.12		Текущий

33.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	13.12		Текущий
34.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	14.01		Текущий
35.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	20.01		Текущий
36.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1	21.01		Текущий
37.	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1	27.01		Текущий
38.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1	28.01		Текущий
39.	Торможение «плугом».	1	03.02		Текущий
40.	Обучение правильному падению при спуске	1	04.02		Текущий
41.	Повторение правильному падению при спуске	1	10.02		Текущий
42.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	11.02		Текущий
43.	Лыжные эстафеты по кругу	1	17.02		Текущий
Спортивные игры. Баскетбол. (11 час)					
44.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	18.02		Текущий
45.	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1	24.02		Текущий
46.	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1	25.02		Текущий
47.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1	03.03		Текущий
48.	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1	04.03		Текущий
49.	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1	10.03		Текущий
50.	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1	11.03		Текущий

51.	Штрафной бросок. Учебная игра.	1	17.03		Текущий
52.	Зонная защита Учебная игра.	1	18.03		Текущий

53.	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1	07.04		Текущий
54.	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1	08.04		Текущий
Легкая атлетика (14 ч)					
55.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	14.04		Текущий
56.	Подтягивание (м), вис (д).	1	15.04		Текущий
57.	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1	21.04		Текущий
58.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	28.04		Текущий
59.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	29.04		Текущий
60.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	05.05		Текущий
61.	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1	06.05		Текущий
62.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1	12.05		Текущий
63.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1	13.05		Текущий
64.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	19.05		Текущий
65.	Челночный бег	1	20.05		Текущий
66.	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1	26.05		Текущий
67.	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1	27.05		Текущий
68.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1	28.04		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.