

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Армязская средняя общеобразовательная школа"**

427946, Удмуртская Республика, Камбарский район, д.Н.Армязь, ул.Школьная, 2а
Телефон +7(34153) 36-2-33, e-mail: armyazsh@yandex.ru

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «Армязская СОШ»
Протокол №12 от «29» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Армязская СОШ»
№72 от «29» августа 2024г.

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
9 класс**
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант1)

д.Н.Армязь 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 9 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства образования и науки РФ № 1026 от 24 ноября 2022 г.
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28
- Адаптированная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант1) МБОУ «Армязская СОШ»
- Учебный план МБОУ «Армязская СОШ»

Цель школьного образования по физической культуре:

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи школьного образования по физической культуре:

Разнородность состава обучающихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- развитие в процессе обучения двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;
- развитие основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, формирование правильной осанки;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения, содействие военно-патриотической подготовке.

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).
- групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа по физической культуре в 9 классе рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю)

Основы знаний

Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках физической культуры.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба.

Бег

Кроссовый бег 800-1000м. Бег на скорость 60-100м. Медленный бег 10-12 мин.

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание

Метание различных предметов в цель и на дальность с места, с разбега. Толкание ядра.

Учащиеся должны знать: как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пробежать в медленном темпе 10-12мин; бегать на короткую дистанцию 100м, среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий; прыгать в длину, высоту, метать малый мяч с полного разбега, толкать набивной мяч.

Гимнастика

Теоретические сведения

Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики.

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Фигурная маршировка. Размыкание в движении на заданный интервал.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами, с гимнастическими обручами.

Упражнения на гимнастической скамейке

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.

Акробатические упражнения

Мальчики: кувырок вперед в положении сидя на пятках; стойка на голове с опорой на руки.

Девочки: из положения «мост» поворот вправо-влево в упор на правое (левое) колено.

Простые и смешанные висы и упоры

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

Лазание и перелезание

Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

Равновесие

Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.

Опорный прыжок

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты

снар

яда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития пространственной ориентации.

Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

Учащиеся должны знать: что такое строй, как выполнять перестроения.

Уметь: выполнять все виды опорных прыжков; равновесия; составить 3 упражнения и показать их выполнение учащимся на уроке.

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

Практический материал

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи; спуск в средней и высокой стойках; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость до 100м ; прохождение дистанции 3км в медленном темпе; прохождение дистанции 2км на время; лыжные эстафеты, игры: «Кто быстрее?», «Кто дальше?».

Баскетбол

Понятие о тактике игры, практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении, ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в корзину с различных положений, учебная игра.

Учащиеся должны знать: виды лыжного спорта; техника лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах, пройти в быстром темпе 200-300м., преодолевать на лыжах 2-3км.

Знать: (по баскетболу) что значит «тактика игры».

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой, выполнять броски мяча в корзину с различных положений и расстояния.

Лёгкая атлетика

Совершенствование всех видов ходьбы и бега. Совершенствование техники метания малого утяжелённого мяча, учебной гранаты на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту с разбега.

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;

закрепить правила игры в волейбол; приём и передача мяча сверху и снизу в парах; верхняя прямая и нижняя подача; прямой нападающий удар; блокирование мяча; учебная игра.

Учащиеся должны знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;

Уметь: выполнять все виды подач; выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств,
усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5-9 класс)

п./ п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6, 20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов
1 четверть (18 часов)		
<i>Легкая атлетика, развитие двигательных качеств</i>		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
2.	Бег на 60-100 м	1
3.	Бег на 60-100 м со скоростью	1
4.	Прыжок в длину с разбега	1
5.	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»	1
6.	Метание малого мяча	1
7.	Эстафетный бег	1
8.	Эстафетный бег с этапами до 100м	1
9.	Бег на среднюю дистанцию 800 м	1
10	Бросок набивного мяча	1
11	Прыжок в высоту с полного разбега способом «согнув ноги»	1
12	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»	1
13	Прием и передача мяча снизу и сверху у сетки двумя руками	1
14	Верхняя прямая подача	1
15	Верхняя прямая подача через сетку	1
16	Прямой нападающий удар	1
17	Прямой нападающий удар через сетку	
18	Учебная игра волейбол	1
2 четверть (15 часов)		
<i>Гимнастика, развитие двигательных качеств</i>		
19	ТБ на уроках. Равновесие на бревне – упражнение	1
20	Упражнение на бревне (комбинация)	1
21	Лазанье по канату в висе на руках.	1
22	Лазанье по канату на скорость	1
23	Подтягивание в висе на канате.	1
24	Освоение – опорный прыжок	1
25	Освоение опорный прыжок способом «ноги врозь»	1
26	Закрепление опорный прыжок «ноги врозь»	1
27	Освоение опорный прыжок способом «согнув ноги»	1
28	Совершенствование опорного прыжка способом «согнув ноги»	1
29	Закрепление опорного прыжка способом «согнув ноги»	1
30	Полоса препятствий	1
31	Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).	1
32	Соревнование - пресс	1
33	Прыжки на скакалке - зачет	1
3 четверть (19 часов)		
<i>Лыжная подготовка, развитие двигательных качеств</i>		
34	Правила ТБ на уроках. Виды лыжного спорта	1
35	Совершенствование техники попеременной двухшажной ходьбы	1
36	Поворот на месте махом назад	1
37	Попеременный двухшажный ход – зачет	1
38	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
39	Одновременный бесшажный ход – зачет	1
40	Совершенствование одновременного одношажного хода	1
41	Одновременный одношажный ход – зачет	1
42	Совершенствование одновременного двухшажного хода	1
43	Одновременный двухшажный ход – зачет	1
44	Обучение правильному падению	1

45	Прохождение на лыжах до 3 км	1
46	Прохождение на лыжах до 3 км	1
47	Прохождение дистанции на результат	1
48	Прохождение дистанции на результат	1
49	Игры, эстафеты	1
50	Понятие о технике игры в баскетбол	1
51	Повороты в движении без мяча и после получения мяча	1
52	Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении игроков в парах и тройках. Учебная игра в баскетбол.	1
4 четверть (16 часов)		
<i>Легкая атлетика, развитие двигательных качеств</i>		
53	Правила ТБ на уроке.	1
54	Учебная игра в баскетбол.	1
55	Ловля и передача мяча одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.	1
56	Броски мяча в корзину с различных положений.	1
57	Броски мяча по корзине двумя руками снизу, от груди.	1
58	Учебная игра в баскетбол	1
59	Совершенствование техники метания мяча	1
60	Метание мяча на дальность на результат	1
61	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование всех фаз прыжка	1
62	Бег на скорость 60 м	1
63	Бег на скорость 100 м	1
64	Эстафетный бег 4х100 м	1
65	Совершенствование эстафетного бега	1
66	Бросок набивного мяча	1
67	Толчок набивного мяча	1
68	Итоговый урок	1