

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
г. Мичуринска Тамбовской области

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
предметников
Протокол от 28.08.2023 № 1
Руководитель МО
_____ / Попова Т.Б. /

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____/ Трухина Т.Б./
30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____/ Кострикина Н.И./
Приказ от 01.09. 2023 № 100

АДАптированная рабочая программа

по предмету

«Физическая культура»

для 9 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель программы:
Сушко Ю.В.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа составлена на основе следующих нормативных правовых актов:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
3. Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Адаптированной образовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью на 2019-2024гг, утвержденной приказом директора № 84 от 02.09.2019
6. Учебного плана МБОУ «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Мичуринска на 2023-2024 учебный год, утвержденного директором школы, приказ №63 от 25.05.2023 г.
7. Положения об адаптированной рабочей программе учебных предметов (коррекционных курсов/ курсов внеурочной деятельности), утвержденного директором школы, приказ № 62 от 25.05.2023 г.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик,

агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся допускает врач школы.

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся МБОУ "Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и

реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае. К сдаче нормативов учащихся допускает врач школы.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Согласно программе и учебному плану ОО количество учебных часов по предмету – 3 часа в неделю, в год – 102 часов.

Содержание программы

Программа по физкультуре для 9 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства территорий России.

Значение регулярных занятий физической культурой и рационального двигательного режима для укрепления здоровья. Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями. Роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек. Связь состояния здоровья и образа жизни человека. Первая медицинская помощь при травмах. Как добиться сбалансированного взаимодействия систем организма? Правила самоконтроля.

Требования к обучающимся:

1. Знать о значении регулярных занятий физической культурой для укрепления здоровья.

2. Знать правила самоконтроля.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Требования к обучающимся:

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси, с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом. Техника передачи эстафеты сверху. Полоса препятствий: спокойный бег 20 м, преодоление горизонтального препятствия шириной до 80 см, ходьба по бревну (гимнастической скамейке), преодоление вертикального препятствия высотой до 40 см, метание трех мячей в цель с расстояния 6 м.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90° , 180° , 360° . Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 40-50 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180° . Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 3-5 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 8-10 м правой и левой рукой. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 8-10 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь преодолевать полосу препятствий.
2. Уметь выполнять пятерной прыжок с места.
3. Уметь метать мяч на дальность с трех-пяти шагов разбега.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Самоконтроль во время занятий спортивными играми.

ВОЛЕЙБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с

перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на расстоянии 1-6 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча с подачи в парах. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра по правилам волейбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять прием мяча, отраженного сеткой.
2. Уметь выполнять прямой нападающий удар.

БАСКЕТБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), переключая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Ловля мяча с полупрыжка. Ловля высоко летящего мяча. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте; в движении с броском по кольцу. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча в корзину от головы, снизу двумя руками. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения, в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180°. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения и ловли мяча. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Опека игрока в зоне. Действие двух нападающих против одного защитника. Тактика свободного нападения. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять ловлю мяча с полупрыжка.
2. Уметь вести мяч без зрительного контроля.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры. «Пионербол» с элементами волейбола, «Картошка», «Футбол».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском мяча в корзину.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Техника выполнения гимнастических упражнений.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Полуповороты. Повороты в движении направо, налево. Выполнение команд «Прямо!», «Полшага!», «Полный шаг!». Строевой шаг. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений рук и ног (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов; с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушагалаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Приставной шаг вперед, в сторону,

назад. Школьный вальс. Сиртаки. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь преодолевать полосу препятствий.
3. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж, носков лыж, махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом (стартовый вариант). Передвижение коньковым ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение и поворот «плугом». Прохождение нескольких ворот при спуске. Поворот переступанием в движении. Спуски с поворотами. Подъем в гору скользящим шагом, «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2-3 минуты. Прохождение дистанции (до 2 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «Биатлон», «Пройди в ворота», «Собери предметы».

Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 90 м. Комбинированная эстафета.

Требования к обучающимся:

1. Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.
2. Уметь проходить несколько ворот при спуске.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- спортивный зал;
- территория вокруг школы;
- спортивное оборудование (снаряды и инвентарь).

Аннотация к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура».

Данная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана для учащихся 9 класса на основе адаптированной образовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью.

Цель программы: заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Программа по физкультуре для 9 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

Текущий контроль проводится в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», осуществляется поурочно и (или) по темам в соответствии с тематическим планированием рабочей программы учебного предмета с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью, индивидуальных особенностей обучающихся класса, содержанием образовательной программы, используемых образовательных технологий в формах:

- письменной работы (тест, олимпиады);
- выполнение нормативов;

В конце учебного года проводится контрольно-обобщающий урок с целью:

- объективного установления фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения адаптированной основной образовательной программы;
- соотнесения результатов освоения образовательной программы с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов образования обучающихся с умственной отсталостью;
- оценки достижений конкретного обучающегося, позволяющей выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности обучающегося в образовании.