

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 п. Пелым**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 27 августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №1
_____/СмирноваТ.А./
Приказ № 93 от 27 августа 2024г.

Вводится в действие с 01.09.2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2024-2025 учебный год

Адаптивная физическая культура

основное общее образование (для обучающихся с УО)

9 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся 9 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Цель:

- Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации
- Овладение обучающимися способами оздоровления и укрепления организма посредством корректирующих упражнений и закрепление знаний в области гигиены.

Задачи:

- Создать условия для развития физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Создать условия для воспитания привычки к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время;
- Воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Создать условия для формирования культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью;
- Создать условия для формирования потребности к ведению здорового образа жизни.
- Проводить работу по коррекции недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, через: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- Формировать навыки общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Место предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Срок реализации программы 1 год.

Планируемые результаты освоения предмета

Освоение АООП обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования

— введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный**.

Минимальный уровень:

- иметь представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства.
- иметь представления о спортивных традициях своего народа и других народов; понимание особенностей известных видов спорта,

показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх;
- знать спортивные традиции своего и других народов;
- понимать роль физической культуры и значения в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Раздел программы	Основное содержание по темам	Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
1	Лёгкая атлетика	<i>Теоретические сведения.</i> Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. <i>Практический материал:</i> Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением	Урок, индивидуальная форма	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, координации, выносливости при выполнении беговых упражнений.

		<p>и замедлением; преодолением препятствий и т. п.</p> <p>Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег.</p> <p>Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.</p> <p>Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).</p> <p>Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.</p>		
2	Гимнастика и акробатика	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.</p> <p>Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p> <p>Практический материал:</p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <p>упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления</p>	Урок, индивидуальная форма	<p>Развивать физические качества.</p> <p>Осваивать технику упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.</p>

		<p>правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазание и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p>		
3	Лыжная подготовка	<p>Инструктаж о правилах поведения и значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Передвижение по учебному кругу попеременным двушажным ходом и одновременным бесшажным ходом, выполнение подъёма и спуска по склону изученными способами, выполнение поворотов, преодоление дистанции на лыжах изученными способами.</p>	Урок, индивидуальная форма	<p>Осваивать технику ходьбы на лыжах. Проявлять качества силы, быстроты, координации, выносливости при выполнении упражнений.</p>
4	Спортивные игры (волейбол)	<p>Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Нижняя подача. Приём и передача мяча.</p>	Урок, индивидуальная форма	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время игр.</p>

5	Спортивные игры (баскетбол)	Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.	Урок, индивидуальная форма	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время игр.
---	------------------------------------	--	----------------------------	--

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часо в	Дата	
			План	Факт
Лёгкая атлетика (9час)				
1	Инструктаж по технике безопасности. Бег 30м	1		
2.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1		
3.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1		
4.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
5.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1		
6	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1		
7	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1		
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
9	Челночный бег.	1		
Гимнастика и акробатика (7 час)				
10	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Закрепление всех видов перестроений.	1		
11	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1		
12	Прыжки со скакалкой.	1		
13	Лазание и перелезание	1		
14	Упражнения в равновесии	1		

15	Обучение акробатической комбинации.	1		
16	Преодоление полосы препятствий.			
Лыжная подготовка (6 час)				
17	Инструктаж по технике безопасности. Одновременный бесшажный ход.	1		
18	Одновременный одношажный и двушажный ход.	1		
19	Поворот на месте махом назад к наружи.	1		
20	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъём «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности.	1		
21	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1		
22	Прохождение на лыжах дистанции до 2-х км (д).	1		
Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. (6 час)				
23	Инструктаж по технике безопасности. Тактика игры в волейбол. Приём и передача мяча сверху и снизу.	1		
24	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	1		
25	Обучение прямому нападающему удару через сетку.	1		
26	Техника игры в баскетбол. Передача мяча на месте и в движении.	1		
27	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	1		
28	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов.	1		
Легкая атлетика (6 ч)				
29	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
30	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с	1		

	места.			
31	Метание малого мяча на дальность.	1		
32	Вис (д).	1		
33	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1		
34	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236590

Владелец Смирнова Татьяна Александровна

Действителен с 13.08.2024 по 13.08.2025