

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12 г. Нижнеудинск»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Бельская А.И.
от «30» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

Астина Н.А.
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом
47-од
от «30» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
9 класс
(вариант 1) для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФАОП МКОУ «СОШ №12 г. Нижнеудинск»

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Нарушение интеллекта в большинстве случаев сочетается с нарушением двигательной сферы. Поэтому важную роль для коррекции психомоторики и физического развития в коррекционной школе играют уроки физической культуры. Они являются составной частью всей системы работы с учащимися.

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

Программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов является продолжением программы 1-4 классов, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психических, физических и интеллектуальных возможностей детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 11-16 лет.

Характерной особенностью детей 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. 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, 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 физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Контрольно-измерительные материалы:

Цель учебного предмета — всестороннее развитие 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 обучения:

- 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:
 - совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
 - формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
 - совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
 - совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
 - совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
 - совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
 - формирование мотивации к здоровому образу жизни;
 - формирование способности объективно оценивать свои возможности.

Описание места учебного предмета

Учебный предмет включен в обязательную часть учебного плана. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока. Учебный предмет изучается в течение учебного года в объеме 102 часов (3 часа в неделю).

Описание ценностных ориентиров содержания предмета содержания учебного предмета

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре

Личностные, предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

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, тренажеры 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.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Название раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ходьба на скорость (до

			15—20 мин). Ходьба группами наперегонки. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках
2	Гимнастика	14	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением. Бег на 60 м — 4 раза за урок. Бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Всего	68	

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Мячи детские резиновые
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные
- Флажки.
- Обручи.
- Маты гимнастические
- Скакалки
- Сетка волейбольная
- Скамейка гимнастическая

Приложение 1

№	Тема	Кол- во часов	Дата	
			План.	Факт.
Легкая атлетика– 8 часов				
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1	Сентябрь 05	
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1	06	
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1	12	
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1	13	
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1	19	
6	Прыжки со скакалкой до 2 мин	1	20	
7	Бег на 60 м	1	26	
8	Бег на средние дистанции(500 м)	1	27	
Спортивные игры – 9 часов				
10	Вырывание и выбивание мяча в парах	1	Октябрь 03	
11	Вырывание и выбивание мяча в парах	1	04	
12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1	10	
13	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1	11	
14	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1	17	
15	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1	18	
16	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1	24	
17	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1	25	
18	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Ноябрь 07	
Гимнастика - 14 часов				
19	Упражнения на гимнастической стенке	1	08	
20	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1	14	
21	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1	15	
22	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1	21	
23	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из	1	22	

	положения лежа на спине.			
24	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1	28	
25	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1	29	
26	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1	Декабрь 05	
27	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1	06	
28	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1	12	
29	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1	13	
30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1	19	
31	Преодоление полосы препятствий	1	20	
32	Лазанье различными способами	1	26	
Лыжная подготовка – 16 часов				
33	Одновременный бесшажный ход	1	27	
34	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	Январь 09	
35	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	10	
36	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1	16	
37	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1	17	
38	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1	23	
39	Поворот на месте махом назад к наружи	1	24	
40	Прохождение отрезков до 100 м	1	30	
41	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1	31	
42	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1	Февраль 06	
43	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	07	
44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	13	
45	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	1	14	
46	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	1	20	
47	Прохождение дистанции 2 км на время	1	21	
48	Прохождение дистанции 2 км на время	1	27	
Спортивные игры- 8 часов				
49	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в	1	28	

	сторону. Удар толчком справа, слева			
50	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1	Март 06	
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1	07	
52	Парная учебная игра в настольный теннис	1	13	
53	Верхняя прямая подача	1	14	
54	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1	20	
55	Передача мяча в зонах	1	21	
56	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1	Апрель 03	
Легкая атлетика – 12 часов				
57	Бег на 60 м	1	10	
58	Бег на средние дистанции (800 м)	1	11	
59	Специальные упражнения в длину	1	17	
60	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1	18	
61	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1	24	
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1	25	
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Май 02	
64	Прыжок в длину с места	1	08	
65	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	1	15	
66	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	1	16	
67	Медленный бег 10-12 мин	1	22	
68	Медленный бег 10-12 мин	1	23	