

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для обучающихся 9 класса (Вариант 1)**

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 9 классов разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- приказа Министерства Просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность». Перечень учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7";
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №7»;
- Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, Москва «Владос» 5-9 классы 2011г.
- учебного плана государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»
- годового учебного календарного графика на текущий учебный год;

Основная цель обучения физической культуре детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) неразрывно связана с целью реализации АООП и заключается в создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение данной цели в процессе обучения физической культуре предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование доступных обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний и умений, необходимых для решения учебно-познавательных, учебно-практических, житейских и профессиональных задач;
- коррекция и развитие познавательной деятельности и личностных качеств обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их

индивидуальных возможностей;

— достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

К личностным результатам освоения АРПотносятся:

- 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.

2. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий

— Основной формой организации процесса обучения русскому языку является урок. Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного подхода. Занятия проводятся в форме классно-урочной системы. Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Содержание курса учебного предмета «Физическая культура»

9 класс (99 часов)

Теоретические знания. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал. Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения, укрепляющие осанку. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками. Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

С набивными мячами. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

Упражнения для туловища. В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, в руках гантели — подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах — выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3—4 серий по 10—12 повторений.

Упражнения на преодоление сопротивления. Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

Лазанье. Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

Равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.

Элементы акробатики. Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за

определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Спортивные и подвижные и игры.

Волейбол.

Теоретические сведения. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Практический материал Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол.

Теоретические сведения. Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Практический материал. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Коррекционные игры (с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола, с элементами баскетбола, игры на снегу, льду).

Требования к уровню подготовки

Знать: Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Раздел:

1. Гимнастика

Знать:

Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Что такое строй; как выполнять перестроения; как проводятся соревнования по гимнастике

Уметь:

Выполнять все виды опорных прыжков, равновесия; составить 5- 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

2. Лёгкая атлетика

Знать:

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; правила выполнения прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги";

Уметь:

Пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересечённой местности; пробежать в медленном темпе 12- 15 мин; бегать на короткую дистанцию 60 м; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; метать малый мяч с полного разбега на дальность и в обозначенное место; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место;

4. Спортивные и подвижные игры. Волейбол.

Знать:

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку

Уметь:

Выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

Баскетбол

Знать:

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Что значит «тактика» игры, роль судьи.

Уметь:

Выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1	Техника безопасности. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	1	
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	1	
3	Бег на скорость – 100 метров.	1	
4	Бег на скорость – 100 метров.	1	
5	Эстафетный бег с этапом до 100 метров.	1	
6	Эстафетный бег с этапом до 100 метров.	1	
7	Кроссовый бег 800 метров.	1	
8	Кроссовый бег 800 метров.	1	

9	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.	1	
10	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.	1	
11	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.	1	
12	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка.	1	
13	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка.	1	
14	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка.	1	
15	Метание различных предметов; малого утяжелённого мяча, гранаты в цель.	1	
16	Метание различных предметов; малого утяжелённого мяча, гранаты в цель.	1	
17	Метание малого мяча с полного разбега на дальность.	1	
18	Метание малого мяча с полного разбега на дальность.	1	
19	Толкание набивного мяча весом 3 килограмма на результат со скачка.	1	
20	Толкание набивного мяча весом 3 килограмма на результат со скачка.	1	
21	Толкание набивного мяча весом 3 килограмма на результат со скачка.	1	
22	Медленный бег до 12 минут.	1	
23	Медленный бег до 12 минут.	1	
24	Полоса препятствий.	1	
25	Полоса препятствий.	1	
26	Правила игры в настольный теннис. Тактика парных игр.	1	
27	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	1	
28	Учебная игра в настольный теннис.	1	
29	Техника безопасности. Влияние занятий по волейболу на готовность трудиться.	1	
30	Приём мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	
31	Приём мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	

32	Волейбол. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча.	1	
33	Волейбол. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча.	1	
34	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1	
35	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1	
36	Волейбол. Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов (серия 3 – 6 по 5 – 10 раз).	1	
37	Волейбол. Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов (серия 3 – 6 по 5 – 10 раз).	1	
38	Баскетбол. Тактика игры, практическое судейство.	1	
39	Баскетбол. Повороты в движении без мяча и после получения мяча.	1	
40	Баскетбол. Повороты в движении без мяча и после получения мяча.	1	
41	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1	
42	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1	
43	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	1	
44	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	1	
45	Баскетбол. Броски мяча в корзину с различных положений.	1	
46	Баскетбол. Броски мяча в корзину с различных положений.	1	
47	Учебная игра в баскетбол.	1	
48	Учебная игра в баскетбол.	1	
49	Учебная игра в баскетбол.	1	
50	Эстафета с баскетбольным мячом.	1	
51	Техника безопасности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Выполнение страховых команд.	1	
52	Строевые упражнения. Понятие спортивной этики.	1	
53	Акробатика. Кувырок назад.	1	
54	Акробатика. Стойка на лопатках.	1	
55	Кувырок вперёд из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки.	1	
56	Поворот вправо – налево в упор на правое – левое колено из положения «мост».	1	
57	Висы и упоры. Повторение ранее изученных висов и упоров.	1	

58	Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты).	1	
59	Передача набивного мяча в колонне справа, слева.	1	
60	Передача набивного мяча в колонне справа, слева.	1	
61	Переноска грузов. Приглашение к танцу.	1	
62	Приглашение к танцу, сочетание различных танцевальных шагов.	1	
63	Танец «Румба».	1	
64	Танец «Румба».	1	
65	Завязывание каната петлёй на бедре.	1	
66	Завязывание каната петлёй на бедре.	1	
67	Подтягивание в висе на канате.	1	
68	Равновесие. Упражнение на бревне.	1	
69	Равновесие. Упражнение на бревне.	1	
70	Повторить: расхождение вдвоём при встрече.	1	
71	Эстафета с преодолением препятствий.	1	
72	Эстафета с преодолением препятствий.	1	
73-74	Прыжок через козла ноги поворотом на 90*.	2	
75-76	Прыжок через козла ноги врозь, приземление, кувырок вперёд.	2	
77	Эстафета с гимнастической скамейкой.	1	
78	Эстафета с гимнастической скамейкой.	1	
79	Преодоление препятствий (гимнастическая лавка, скакалка, козёл).	1	
80	Техника безопасности. Фиксированная ходьба.	1	
81	Фиксированная ходьба.	1	
82	Бег на скорость 100 метров.	1	
83	Бег на скорость 100 метров.	1	
84	Бег на скорость 60 метров.	1	
85	Эстафета 4 по 100 метров.	1	
86	Эстафета 4 по 100 метров.	1	
87	Бег 100 метров с преодолением 5 препятствий.	1	
88	Бег 100 метров с преодолением 5 препятствий.	1	
89	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	
90	Прыжок в длину способом «согнув ноги», техника разбега.	1	
91	Прыжок в длину способом «согнув ноги», техника толчка, мягкость приземления.	1	
92	Прыжок в длину способом «перешагивание».	1	
93	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
94	Метание малого мяча с места.	1	
95	Метание малого мяча с 3 шагов разбега.	1	
96	Толкание набивного мяча весом 3 кг на результат.	1	
97	Толкание набивного мяча весом 3 кг на результат.	1	
98	Бег с преодолением 5-7 препятствий.	1	
99	Преодоление полосы препятствий.	1	

100	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений.	1	
101	Толкание набивного мяча весом 2 – 3 кг.	1	
102	Передача эстафетной палочки в эстафетах. Измерение давления и пульса.	1	