

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Нивенское»**

Принято на педагогическом совете	Утверждаю
Протокол №1	Директор _____ Г.Г.Граховская
От 30.08.2023 г.	30.08.2023 г.

**АДАптированная рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся с умственной отсталостью 9а классе  
на 2023- 2024 учебный год.  
(68 часа)**

СОСТАВИЛА УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Тонникова Дарья Александровна

**П.Нивенское 2023г**

## **Назначение программы**

Составлена на основании: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 (Под редакцией И.М. Бгажноковой).

### **Учебно - методический комплект**

1. М.Я.Виленский, Л.М.Туревский Физическая культура. 5-7 классы - М.:Просвещение, 2012 г.
  2. В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура. 8,9 классы - М.:Просвещение, 2012
- Программа рассчитана на 102ч (3ч в неделю).

### **Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

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.

### **Содержание учебного предмета.**

Содержание программы отражено в следующих разделах:

"Гимнастика",

"Легкая атлетика",

"Кроссовая подготовка",

"Подвижные игры",

"Спортивные игры".

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела:

"Теоретические сведения" и

"Практический материал".

Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения бегом на длинные дистанции, которые способствуют

коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

### **Гимнастика.**

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): 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 правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье 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.

### **Легкая атлетика.**

Теоретические сведения. 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.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

**Кроссовая подготовка. Лыжная и конькобежная подготовки.**

Теоретические сведения. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Практический материал

Бег по пересеченной местности.

Равномерный бег 12 минут.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Игры

Чередование бег с ходьбой. 15 мин.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах.

Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

### **Подвижные игры.**

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

**Волейбол.** Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

### **Футбол.**

Теоретические сведения.

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр;

Практический материал.

**футбол** (передвижения скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема)

### **Хоккей на полу.**

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

**Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;  
демонстрация правильной осанки, 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;  
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;  
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);  
выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;  
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;  
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);  
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);  
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;  
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);  
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;  
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;  
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;  
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;  
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;  
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;  
знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;  
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;  
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);  
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;  
участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;  
доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### III. Тематическое планирование по физической культуре для 9 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
<b>1.0</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>50</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
<b>1.2</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>12</b>
	Стойка игрока, перемещение в стойке. <i>ВПМ «Прикладно-ориентированная подготовка».</i>	2
	Передача двумя руками над собой, через сетку.	2
	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2
	Техника верхней прямой подачи с 3-6 м от сетки. Игра в мини-волейбол	2
	Техника нижней прямой подачи с 3-6 м от сетки. <i>ВПМ «Прикладно-ориентированная подготовка».</i>	2
	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
<b>1.3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>12</b>
	Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Инструктаж по технике безопасности <i>ВПМ «Прикладно-ориентированная подготовка».</i>	2
	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	2
	Подтягивание на высокой перекладине мальчики; на низкой перекладине девочки: Развитие силовых способностей <i>ВПМ «Прикладно-ориентированная подготовка».</i>	2
	Опорные прыжки Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	2
	Акробатика. Обучение выполнение упражнений в группировке. <i>ВПМ «Прикладно-ориентированная подготовка».</i>	4
<b>1.4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
	Стартовый разгон. <i>ВПМ «Прикладно-ориентированная подготовка».</i>	2
	Бег с ускорением 50-60 м. Бег на результат 60м.	1
	Высокий старт. Бег с ускорением 50-60м.	2
	Низкий старт. Бег с ускорением 50-60м. <i>ВПМ «Прикладно-ориентированная подготовка».</i>	3
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
	Метание малого мяча на дальность полета с 5-6 метров. <i>ВПМ</i>	3

	«Прикладно-ориентированная подготовка».	
	Бег 1000м. в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1
<b>1.5</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>12</b>
	Бег по пересеченной местности.	2
	Равномерный бег 20 минут. <i>ВИМ</i> «Прикладно-ориентированная подготовка».	3
	Специально беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	3
	Преодоление препятствий 15 мин. <i>ВИМ</i> «Прикладно-ориентированная подготовка».	3
	Бег по пересеченной местности 2000м.	1
<b>2.0</b>	<b>Вариативная часть:</b>	<b>18</b>
<b>2.1</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>16</b>
	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. <i>ВИМ</i> «Прикладно-ориентированная подготовка».	3
	Ловля и передача мяча двумя руками, от груди, на месте, в движении.	2
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении	2
	Броски одной и двумя руками с места, после передвижения	2
	Обучение индивидуальной технике защиты. <i>ВИМ</i> «Прикладно-ориентированная подготовка».	3
	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Сочетание игровых приемов. <i>ВИМ</i> «Прикладно-ориентированная подготовка».	2
	Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	2
<b>2.2</b>	<b>Резервное время</b> (отведено на проведение внутренних и внешних мониторингов)	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>