

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

Администрация Комсомольского муниципального района Хабаровского края

МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

МБОУ СОШ Гайтерского
с.п
протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по
УВР

Андрянова Д.Д.
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ
СОШ Гайтерского с.п.

Пономарева О.Ю.
Приказ №162 от «29»
августа 2023 г.



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»
9 класс

С.Гайтер 2023

Планируемые результаты изучения предмета

Адаптированная рабочая программа «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» для 9 класса составлена на основании адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Данная адаптированная рабочая программа является приложением к Адаптированной общеобразовательной программе обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом психо-физических возможностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 9 класса.

Данная программа дает возможность детям с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

- освоить основную образовательную программу на доступном им уровне;
- повысить уровень личностного развития и образования;
- восполнить пробелы предшествующего обучения и воспитания;
- повысить уровень познавательной и эмоционально – личностной сферы.

предусматривает:

- организацию безбарьерной, развивающей предметной среды;
- создание атмосферы эмоционального комфорта;
- формирование взаимоотношений в духе сотрудничества и принятия особенностей и возможностей каждого ребенка.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

— овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Формы организации учебных занятий

Методы обучения: фронтальный, поточный, групповой.

Методы оценки техники владения двигательными действиями: методы наблюдения, вызова, упражнений, комбинированный.

Формы организации познавательной деятельности учащихся: объяснение и показ учителя.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Легкая атлетика	13
2	Гимнастика	7
4	Пионербол	4
5	Баскетбол	10
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование
Физическая культура (Адаптивная физическая культура)
9 класс

№ п/п	Тема	Кол- во часов
	Легкая атлетика.	13
1.	Основные части тела. Т.Б. на уроках физкультурой.	1
2.	Как укреплять свои кости и мышцы. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	1
3	Бег на 60 м с низкого старта.	1
4	Эстафетный бег (встречная эстафета).	1
5	Бег с преодолением препятствий (высота до 30-40 см).	1
6-7	Эстафетный бег по кругу 100 м.	2
8-9	Кроссовый бег.	2
10-11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
12	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1
13	Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы» через плечо	1
	Гимнастика.	7
14	Упражнения на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с гантелями.	1
15	Передвижение в вися на гимнастической стенке «вверх - вниз», «вправо - влево», смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке.	1
16	Простые и смешанные висы.	1
17	Упражнения на тренажерах. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
18	Перелазание через препятствия различными способами (бег, прыжок, равновесие)	1
19.	Акробатические упражнения. Упражнения с гантелями: м-2кг.	1
20.	Выполнение простейших комбинаций с большими мячами на гимнастических матах.	1
	Пионербол.	4
21.	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1
22.	Подача нижняя прямая (подводящие упражнения).	1
23.	Отработка ударов. Розыгрыш мяча. Учебная игра.	1
24.	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение на площадке.	1

	Баскетбол.	12
25-26.	Правила поведения при игре в большой баскетбол. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками.	2
27-28.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Введение мяча одной рукой.	2
29-30.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди.	2
31-32	Эстафета с ведением мяча. Бег с ускорением до 10 м (повтор 3-5 раз).	2
33-34	Передача мяча снизу двумя руками. Броски мяча в корзину.	2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Адаптивное физическое воспитание. Авторская программа для детей: Учебно-методическое пособие - СПб., 2021.
6. *Дмитриев А.А.* Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2020.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник Т. 1 / Под общ. ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2022
- 11.. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуаль- ном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советскийспорт, 2001.