

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №18» города Смоленска

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
учителей начальных классов
протокол от 29.08.2023 г. № 1

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ «СШ №18»
от 31.08.2023 г. № 55/2-ОД

Рабочая программа по адаптивной физической культуре 9 класс

Адаптированная основная общеобразовательная программа
основного общего образования для детей с расстройствами
аутистического спектра с учетом психофизических особенностей
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) (вариант 1)

Пояснительная записка:
Рабочая программа составлена на основании Программы специальной

(коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5 - 9 классы: в 2 сборниках/Под ред. В.В. Воронковой Программа разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество. Физическая культура является составной частью всей системы работы с обучающимися, имеющими умственную отсталость (интеллектуальные нарушения).

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цель школьного образования по физической культуре:

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи школьного образования по физической культуре:

Разнородность состава обучающихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;

- развитие в процессе обучения двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;

- развитие основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, формирование правильной осанки;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения, содействие военно-патриотической подготовке.

Методы и формы обучения:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);

- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный).

- групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса

обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа по физической культуре в 9 классе рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю)

Основы знаний

Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках физической культуры.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба.

Бег

Кроссовый бег 800-1000м. Бег на скорость 60-100м. Медленный бег 10-12 мин.

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом

«согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание

Метание различных предметов в цель и на дальность с места, с разбега. Толкание ядра. **Учащиеся должны знать:** как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пробежать в медленном темпе 10-12мин; бегать на короткую дистанцию 100м, среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий; прыгать в длину, высоту, метать малый мяч с полного разбега, толкать набивной мяч.

Гимнастика

Теоретические сведения

Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики.

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Фигурная маршировка. Размыкание в движении на заданный интервал.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами, с гимнастическими обручами.

Упражнения на гимнастической скамейке

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.

Акробатические упражнения

Мальчики: кувырок вперед в положении сидя на пятках; стойка на голове с опорой наруки.

Девочки: из положения «мост» поворот вправо-влево в упор на правое (левое) колено.

Простые и смешанные висы и упоры

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

Танцевальные упражнения

Сочетание разученных танцевальных шагов.

Лазание и перелезание

Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

Равновесие

Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.

Опорный прыжок

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития пространственной ориентации.

Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

Учащиеся должны знать: что такое строй, как выполнять перестроения.

Уметь: выполнять все виды опорных прыжков; равновесия; составить 3 упражнения и показать их выполнение учащимся на уроке.

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

Практический материал

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи; спуск в средней и высокой стойках; преодоление бугров и впадин;

поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость до 100м ; прохождение дистанции 3км в медленном темпе; прохождение дистанции 2км на время; лыжные эстафеты, игры: «Кто быстрее?», «Кто дальше?».

Гимнастика

Совершенствование акробатических упражнений, техники опорного прыжка.

Баскетбол

Понятие о тактике игры, практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении, ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в корзину с различных положений, учебная игра.

Учащиеся должны знать: виды лыжного спорта; техника лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах, пройти в быстром темпе 200-300м., преодолеть на лыжах 2-3км.

Знать: (по баскетболу) что значит «тактика игры».

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой, выполнять броски мяча в корзину с различных положений и расстояния.

Лёгкая атлетика

Совершенствование всех видов ходьбы и бега. Совершенствование техники метания малого утяжелённого мяча, учебной гранаты на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту с разбега.

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;

закрепить правила игры в волейбол; приём и передача мяча сверху и снизу в парах; верхняя прямая и нижняя подача; прямой нападающий удар; блокирование мяча; учебная игра.

Учащиеся должны **знать:** влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;

Уметь: выполнять все виды подач; выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Нагрузка А – аудиторная, С - самостоятельно
1 четверть (18 часов)		
<i>Легкая атлетика, развитие двигательных качеств</i>		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры.	А1
2.	Бег на 60-100 м	С
3.	Бег на 60-100 м со скоростью	С
4.	Прыжок в длину с разбега	С
5.	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»	С
6.	Метание малого мяча	С
7.	Эстафетный бег	А2
8.	Эстафетный бег с этапами до 100м	С
9.	Бег на среднюю дистанцию 800 м	С
10	Бросок набивного мяча	А3
11	Прыжок в высоту с полного разбега способом «согнув ноги»	С
12	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»	С
13	Прием и передача мяча снизу и сверху у сетки двумя руками	А4
14	Верхняя прямая подача	С
15	Верхняя прямая подача через сетку	С
16	Прямой нападающий удар	С
17	Прямой нападающий удар через сетку	С
18	Учебная игра волейбол	А5
2 четверть (15 часов)		
<i>Гимнастика, развитие двигательных качеств</i>		
19	ТБ на уроках. Равновесие на бревне – упражнение	А6
20	Упражнение на бревне (комбинация)	С
21	Лазанье по канату в висе на руках.	С
22	Лазанье по канату на скорость	С
23	Подтягивание в висе на канате.	С
24	Освоение – опорный прыжок	С

25	Освоение опорный прыжок способом «ноги врозь»	С
26	Закрепление опорный прыжок «ноги врозь»	С
27	Освоение опорный прыжок способом «согнув ноги»	С
28	Совершенствование опорного прыжка способом «согнув ноги»	С
29	Закрепление опорного прыжка способом «согнув ноги»	С
30	Полоса препятствий	А7
31	Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).	С
32	Соревнование - пресс	С
33	Прыжки на скакалке - зачет	А8
3 четверть (19 часов)		
<i>Лыжная подготовка, развитие двигательных качеств</i>		
34	Правила ТБ на уроках. Виды лыжного спорта	А9
35	Совершенствование техники попеременной двухшажной ходьбы	А10
36	Поворот на месте махом назад	С
37	Попеременный двухшажный ход – зачет	С
38	Совершенствование одновременного бесшажного хода	С
39	Одновременный бесшажный ход – зачет	С
40	Совершенствование одновременного одношажного хода	С
41	Одновременный одношажный ход – зачет	С
42	Совершенствование одновременного двухшажного хода	А11
43	Одновременный двухшажный ход – зачет	С
44	Обучение правильному падению	С
45	Прохождение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км мальчики	С
46	Прохождение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км мальчики	С
47	Прохождение дистанции на результат	С
48	Прохождение дистанции на результат	С
49	Игры, эстафеты	С
50	Понятие о технике игры в баскетбол	С
51	Повороты в движении без мяча и после получения мяча	С

52	Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении игроков в парах и тройках. Учебная игра в баскетбол.	
4 четверть (16 часов)		
<i>Легкая атлетика, развитие двигательных качеств</i>		
53	Правила ТБ на уроке.	A 12
54	Учебная игра в баскетбол.	C
55	Ловля и передача мяча одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.	C
56	Броски мяча в корзину с различных положений.	C
57	Броски мяча по корзине двумя руками снизу, от груди.	C
58	Учебная игра в баскетбол	A13
59	Совершенствование техники метания мяча	A14
60	Метание мяча на дальность на результат	C
61	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование всех фаз прыжка	C
62	Бег на скорость 60 м	C
63	Бег на скорость 100 м	C
64	Эстафетный бег 4x100 м	C
65	Промежуточная аттестация	A15
66	Бросок набивного мяча	A16
67	Толчок набивного мяча	C
68	Итоговый урок	A17

УЧЕБНО ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1» под редакцией В.В.Воронковой ГИЦ «Владос», Москва, 2018г
2. Ю.А.Мельников, Н.З.Феофилактов «Подвижные игры в системе физического воспитания» Учебно-методическое пособие Ижевск 2021
3. О.В.Амурская, Я.А.Стрелкова, А.В.Прокопенко «Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений» Учебно-методическое пособие Белгород 2020

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

1. Канат для лазанья
2. Скамейка гимнастическая жесткая
3. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные
4. Скакалка гимнастическая
5. Мат гимнастический
6. Гимнастические палки
7. Стенка гимнастическая
8. Кегли
9. Обручи
10. Флажки
11. Рулетка измерительная