

СОГБОУ «Вяземская школа - интернат № 1
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

Педагогическим советом

Протокол № 1

от « 30 » августа 2021 г

Утверждено

Приказ № 151 от « 1 » сентября 2021 г

Директор школы

 О.А. Богданова /



Адаптированная образовательная программа

по предмету физическая культура

9А класс

Учитель первой
квалификационной категории:
Горбатова Елена Витальевна

Вязьма

2021 – 2022 уч. год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа «Физическая культура» разработана на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ МО РФ № 1599 от 19.12.2014 г. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Рабочая программа по физической культуре в 5-9 классе составлена на основе учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.). Под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2010 г.
- Утвержденной школьной Программы Воспитания.

Обучение проводится в очной форме и возможно дистанционно.

В классе 8 человек, группа по физкультуре – основная. Сопутствующие заболевания корректируются специальными упражнениями с постепенным нарастанием нагрузки и её снижением. Тестовые задания разрешаются только после дополнительного медицинского осмотра.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель обучения образовательной области "Физическая культура" - формирование физической культуры личности обучающегося посредством овладения основами физкультурной деятельности.

Задачи:

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;
- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

Задачи воспитания.

Согласно Программе Воспитания, во время проведения уроков реализуются воспитательные задачи, основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует не на обеспечение соответствия личности ребенка единому стандарту, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, соответствующие данному возрастному уровню:

- Установление доверительных отношений в классе между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- Включение воспитанников в практическую социальную деятельность по применению полученных знаний.

Содержание:

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.**

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): переноска груза и передача предметов, танцевальные упражнения, лазание и перелезание, равновесие, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища. Ходьба группами наперегонки. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.

| | | | | | | |
|----|-----------------------------|------------------|----|----|----|----|
| 1. | Гимнастика | 18 | 18 | 16 | 14 | 14 |
| 2. | Легкая атлетика | 22 | 20 | 20 | 22 | 22 |
| 3. | Подвижные и спортивные игры | 16 | 18 | 20 | 20 | 20 |
| 4. | Льжи | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 5. | Основы знаний | В процессе урока | | | | |
| | Всего часов: | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 40 мин.

По учебному плану занятия проводятся 2 раза в неделю, всего 66 часов в год.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Каждое изучаемое упражнение опирается на ранее изученное. Процесс обучения происходит поэтапно, через многократное повторение. Используется игровая форма ведения занятий.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30 - 60 м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся.

Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование средствами физической культуры целостного взгляда на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, выработка умения терпимо относиться к людям иной национальной принадлежности;
- Овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Обучающиеся научиться:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения;
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

УМК

1. Программа обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физической культуре специальных (коррекционных) учреждениях VIII вида (1-9 классы). / А.Н. Асикритов. – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013 г.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т.: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. /под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Министерство образования Республики Беларусь Учреждение образования «Гродненский государственный Университет имени Янки Купалы». В.А.Барков, А.М.Полищук, Д.В.Тихон. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы. Под редакцией профессора В.А.Баркова учебно-методическое пособие для педагогов вспомогательной школы. Гродно: ГрГУ 2003 г.
4. М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова. Пособие по физическому воспитанию для учащихся специальных медицинских групп. Издательство «Просвещение» 1988 г.
5. Использование учебных дневников для самоконтроля за состоянием здоровья https://yadi.sk/i/4susKb4XAQOc_Q.
6. Тестовые задания по физической культуре <https://onlinetestpad.com/hn5npcdkcpcfqw>.
7. Использование уроков online ресурсов Российской электронной школы <https://resh.edu.ru/subject/9/9/>.

Материально-техническое обеспечение:

мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные), гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, обручи, коврики гимнастические, гимнастическая стенка, ребристая доска, гимнастические маты, волейбольная сетка, воздушные шары, секундомер.

Тематическое планирование.

| № п/п | <u>1 триместр</u> | Кол-во часов | Дата проведения |
|-------------------------------|---|-----------------|--------------------|
| <u>ГИМНАСТИКА</u> | | 4ч | |
| 1 | ТБ на занятии. Обучение правильному дыханию. ОРУ. Подсчёт пульса. | 1 | 06.09 |
| 2 | Выполнение команд учителя: направо, налево, кругом в ходьбе и на месте. | 1 | 06.09 |
| 3 | Размыкание в движении на заданную дистанцию. | 1 | 07.09 |
| 4 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении. | 1 | 07.09 |
| <u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</u> | | 12ч | |
| 5 | Вводный инструктаж. Т/Б при занятиях легкой атлетикой. Строевые упражнения. Подсчет ЧСС. | 1 | 13.09 |
| 6 | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра и с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнения). | 1 | 14.09 |
| 7 | Ознакомление с соревнованиями по бегу. Начало бега из разных исходных положений (упоры: присев, упор стоя на одном, на двух коленях). | 1 | 20.09 |
| 8 | Ускорение. Бег с ускорением по сигналу учителя (30 – 60м). | 1 | 21.09 |
| 9 | Ускорение. Бег с ускорением по сигналу учителя (30 – 60м). | 1 | 27.09 |
| 10 | Прыжковая подготовка. Серия прыжков с доставанием до предмета. | 1 | 28.09 |
| 11 | Прыжок в длину с места. | 1 | 11.10 |
| 12 | Прыжок в длину с места. | 1 | 12.10 |
| 13 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 18.10 |
| 14 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 19.10 |
| 15 | Динамометрия правой и левой кисти. Толкание набивного мяча 2кг. | 1 | 25.10 |
| 16 | Контроль знаний и умений. | 1 | 26.10 |
| <u>БАСКЕТБОЛ</u> | | 4ч | |
| 17 | Т/Б на занятиях баскетболом. Стойка игрока, перемещения, броски в кольцо - техника выполнения. | 1 | 01.11 |

| | | | |
|--|---|------------|-------|
| 18 | Бег с изменением направления и скорости с внезапной остановкой. | 1 | 02.11 |
| 19 | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой двумя шагами и прыжком - техника выполнения. | 1 | 08.11 |
| 20 | Повороты без мяча и с мечом. Учебная игра. | 1 | 09.11 |
| <u>2 триместр</u> <u>ГИМНАСТИКА</u> | | 8ч | |
| 21 | Т/Б на занятиях гимнастикой. Построения и перестроения. ОРУ с гимнастическими палками. | 1 | 22.11 |
| 22 | Комплекс упражнений в движении. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз и переходы с одного пролета на другой. | 1 | 23.11 |
| 23 | Подлезание под несколько препятствий (веревка, сетка). | 1 | 29.11 |
| 24 | Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (маты, скамейки). | 1 | 30.11 |
| 25 | Повороты на гимнастической скамейке направо, налево, кругом, опускание на одно колено без помощи рук. | 1 | 06.12 |
| 26 | Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. | 1 | 07.12 |
| 27 | Круги скакалкой, держа ее обеими руками в боковой плоскости (8 раз в каждую сторону). Техника выполнения | 1 | 13.12 |
| 28 | Переноска гимнастических скамеек группами. | 1 | 14.12 |
| <u>ВОЛЕЙБОЛ</u> | | 4ч | |
| 29 | ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Расстановка игроков на площадке. | 1 | 20.12 |
| 30 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой и в парах. | 1 | 21.12 |
| 31 | Совершенствование техники передачи мяча сверху над собой и в паре. | 1 | 27.12 |
| 32 | Совершенствование техники передачи мяча снизу и в паре. | 1 | 28.12 |
| <u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</u> | | 12ч | |
| 33 | Т/Б при занятиях лыжной подготовкой. Упражнения для развития носового дыхания. Игра «Передай соседу». | 1 | 10.01 |
| 34 | Ходьба с различными движениями рук, высоким подниманием бедер, медленный бег. Дыхательные упражнения. Игра «Шагай через кочки». | 1 | 11.01 |

| | | | |
|--|--|-----------|-------|
| 35 | Обучение технике одношажного и безшажного ходов - техника выполнения. | 1 | 17.01 |
| 36 | Совершенствование техники одношажного и безшажного ходов. Игра «Кто точнее». | 1 | 18.01 |
| 37 | Обучение технике подъемов, торможения и поворотов. | 1 | 24.01 |
| 38 | Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов - техника выполнения. | 1 | 25.01 |
| 39 | Обучение технике спусков. Подвижная игра «Спуск с горы - лыжный поезд». | 1 | 31.01 |
| 40 | Применение изученных приемов на лыжах. Подвижная игра «Трудная дорога». | 1 | 01.02 |
| 41 | Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе - техника выполнения. | 1 | 07.02 |
| 42 | Игра «Кто быстрее». Контроль техники торможений и поворотов. | 1 | 08.02 |
| 43 | ТБ. Комплекс ОРУ «Разминка лыжника». Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. | 1 | 14.02 |
| 44 | Совершенствование техники лыжных ходов. Свободное передвижение на лыжах 3-5 мин. | 1 | 15.02 |
| <u>3 триместр</u> <u>ГИМНАСТИКА</u> | | 2ч | |
| 45 | Т/Б на занятии. ОРУ с набивными мячами. Бег по коридору 10 – 15 см. | 1 | 28.02 |
| 46 | Дыхательные упражнения. Выход на улицу. Соревнование лучший лыжник класса. | 1 | 01.03 |
| <u>БАСКЕТБОЛ</u> | | 8ч | |
| 47 | Т/Б на занятиях. Совершенствование ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке. | 1 | 05.03 |
| 48 | Ведение с изменением высоты отскока и ритма бега. | 1 | 05.03 |
| 49 | Совершенствование ведения мяча на месте и в движении. | 1 | 14.03 |
| 50 | Ловля мяча с последующим ведением и остановкой - техника выполнения. | 1 | 15.03 |
| 51 | Ведение мяча с передачей и броском по кольцу - техника выполнения. | 1 | 21.03 |
| 52 | Ведение мяча с обводкой препятствия. Сочетание изученных приемов. | 1 | 22.03 |
| 53 | Броски мяча: от плеча, от груди одной и двумя руками в движении. Штрафные броски - техника выполнения. | 1 | 28.03 |
| 54 | Совершенствование вырывания и выбивания мяча, передачи мяча в парах. | 1 | 29.03 |

| | | | |
|-------------------------------|--|------------|-------|
| <u>ВОЛЕЙБОЛ</u> | | 2ч | |
| 55 | Техника безопасности на площадке. Нижняя прямая подача - техника выполнения. | 1 | 04.04 |
| 56 | Верхняя передача мяча, наброшенного партнером - техника выполнения. Игра «Мяч в воздухе». | 1 | 05.04 |
| <u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</u> | | 10ч | |
| 57 | Т/Б при занятиях легкой атлетикой. Строевые упражнения. Подсчет ЧСС. Дыхательные упражнения. | 1 | 18.04 |
| 58 | Совершенствование техники бега с ускорением по сигналу учителя (30 – 60м). | 1 | 19.04 |
| 59 | Стартовый разбег. Бег 30м. | 1 | 25.04 |
| 60 | Стартовый разбег. Бег 60м. | 1 | 25.04 |
| 61 | Прыжки в длину с места. | 1 | 26.04 |
| 62 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 1 | 26.04 |
| 63 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 16.05 |
| 64 | Контроль знаний и умений. | 1 | 16.05 |
| 65 | Динамометрия правой и левой кисти. | 1 | 17.05 |
| 66 | Толкание набивного мяча 2кг. | 1 | 17.05 |
| Итого: | | 66ч | |