

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НЕНИНСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ РФ ЛАЙСА А.В.
СОЛТОНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1

от «11» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Управляющий совет

Протокол №3

от «15» августа 2023 г.

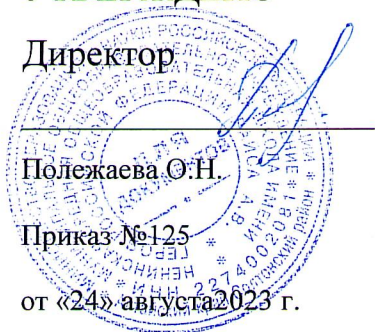
УТВЕРЖДЕНО

Директор

Полежаева О.Н.

Приказ №125

от «24» августа 2023 г.



Адаптированная рабочая программа

для детей с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
по учебному предмету «Физическая культура»
для 9 класса
основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Полежаева Валентина Васильевна,
учитель физической культуры

с. Ненинка

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающегося Голубцова Дмитрия

Основание: заключение ПМПК № 600 от 10.06.2022г.

Планирование составлено на основе программы «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2011. — Сб. 2. — 240 с.»

Класс: 9

Количество часов в авторской программе: 68 часов, в неделю 2 часа

Количество часов по учебному плану МБОУ Ненинская СОШ имени Героя РФ Лайса А.В., утверждённому на 2023-2024 учебный год 68 часов, в неделю 2 часа

В авторскую программу по учебному предмету/курсу/ изменения не внесены

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности по средствам формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы(умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программа имеет коррекционно – развивающую направленность и адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья. Обучение таких учащихся организуется по учебникам массовых общеобразовательных классов.

Фронтальное коррекционно – развивающее обучение осуществляется на всех уроках, обеспечивая освоение учебного материала в соответствии с государственным образовательным стандартом.

Основными задачами коррекционно – развивающего обучения являются:

- Активизация познавательной деятельности учащихся; повышение уровня их умственного развития; нормализация учебной деятельности;
- Коррекция недостатков эмоционально – личностного развития;
- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.

Программный материал по физической культуре делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм и лёгкой атлетике.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Формы и методы, технологии обучения: ведущая технология здоровьесберегающая, совершенствование двигательных действий в воспитании физических качеств, словесный, наглядный, фронтальный, групповой, поточный, игровой, соревновательный методы, ИКТ – технологии, личностно – ориентированный подход.

Формы контроля: выполнение контрольных нормативов

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правилами использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших площадок
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры и оказание первой доврачебной помощи.

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревнований;
- выполнять и проводить комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	8.4-9.2-10.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	210-200-190
	Сгибание рук в висе, кол-во раз	10-8-7
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	26-18-13

К выносливости	Бег 2000 м
----------------	------------

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Разделы и темы программного материала	Содержание
Основы знаний по физической культуре	Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .
Способы двигательной деятельности	Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики	Специальные комплексы упражнений для развития физических качеств.
Легкая атлетика	Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.
Подвижные игры	Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящему мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов. Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верху, нижняя прямая подача.
Игры	«Парашютисты», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше»; Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны»; «Быстрый лыжник», «За мной «
Обще развивающие упражнения	Развитие основных физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Теория	В процессе уроков
2	Лёгкая атлетика	16
3	Гимнастика	20
4	Подвижные игры	22
5	Лыжи	12
Итого		68

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Дата внесения изменений	Содержание изменений	Обоснование для внесения изменений