

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет Администрации Тюменцевского района по образованию

МКОУ "Карповская СОШ"

Приказ № 42
от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 1

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

9 класс

Карповский2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
 - воспитание нравственных качеств и свойств личности;
 - содействие военно- патриотической подготовке.
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:
- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
 - формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
 - совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
 - совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
 - совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
 - совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
 - формирование мотивации к здоровому образу жизни;
 - формирование способности объективно оценивать свои возможности.

Содержание программы

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2.	Гимнастика	14	
3.	Легкая атлетика	20	
4.	Лыжная подготовка	16	
5.	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	0

Планируемые результаты обучения

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; 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;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;

- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2.	Гимнастика	14	
3.	Легкая атлетика	20	
4.	Лыжная подготовка	16	
5.	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	0

Поурочное планирование.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика. 8 ч.		
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1
6	Прыжки со скакалкой до 2 мин	1
7	Бег на 60 м	1
8	Бег на средние дистанции(500 м)	1
Спортивные игры. 10 ч.		
9	Вырывание и выбивание мяча в парах	1

10	Вырывание и выбивание мяча в парах	1
11	Вырывание и выбивание мяча в парах	1
12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1
13	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1
14	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1
15	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1
16	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1
17	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1
18	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1
	Гимнастика. 14 ч.	
19	Упражнения на гимнастической стенке	1
20	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1
21	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1
22	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1
23	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1
24	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1
25	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1
26	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1
27	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	
28	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1
29	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1
30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1
31	Преодоление полосы препятствий	1
32	Лазанье различными способами	1
	Лыжная подготовка. 16 ч.	
33	Одновременный бесшажный ход	1
34	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1
35	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1
36	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1
37	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1
38	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1
39	Поворот на месте махом назад к наружи	1
40	Прохождение отрезков до 100 м	1
41	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники	1

	безопасности	
42	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1
43	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1
44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1
45	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	1
46	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	1
47	Прохождение дистанции 2 км на время	1
48	Прохождение дистанции 2 км на время	1
	Спортивные игры. 8 ч.	
49	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева	1
50	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1
52	Парная учебная игра в настольный теннис	1
53	Верхняя прямая подача	1
54	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1
55	Передача мяча в зонах	1
56	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1
	Легкая атлетика. 12 ч.	
57	Бег на 60 м	1
58	Бег на средние дистанции (800 м)	1
59	Специальные упражнения в длину	1
60	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1
61	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
64	Прыжок в длину с места	1
65	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	1
66	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через	1

	голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	
67	Медленный бег 10-12 мин	1
68	Медленный бег 10-12 мин	1