

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Верхнепышминская школа – интернат имени С.А.Мартиросяна, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:
Заседание ШМО
Учителей физкультуры
Протокол № 5 от 24.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 123/2 от 31.08.2023г.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура»

9Е и 9Ж классы
(2 часа в неделю)

Составитель:

Пятков М.Ю.
учитель

г.Верхняя Пышма
2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ РФ от 29 декабря 2012г. N 273» (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" и Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28;
- Приказ Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014г., регистрационный № 35850 от 03.02.2015г "Об утверждении федерального государственного стандарта общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения России от 24.03.2021 N 115 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 № 63180);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", (Регистрационный № 71930).
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В. для коррекционного образовательного учреждения учащихся 5-9 классов.2000г.

Рабочая программа для 9 классов адаптирована для слепых и слабовидящих обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями). Программа рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности слепых обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития,

расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи по реализации данного курса:

образовательные задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитывать у детей чувство коллективизма, дисциплинированности, честности, навыки культурного поведения, гигиенические навыки.

Коррекционно-развивающие:

- развитие способности ориентироваться в пространстве с помощью зрения, слуха, мышечного чувства, преодоление боязни движений, развитие координационных способностей.

Содержание учебного курса:

Знания о физической культуре

- Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.
- Современные паралимпийские и олимпийские игры.
- Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.
- Физические упражнения и осанка.
- Основные положения и элементарные движения, их значение для освоения двигательных действий.
- Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам.
- Подвижные игры и их разнообразие.
- Спорт и спортивные игры.
- Возможности слабовидящего и слепого человека в занятиях спортом.

-Накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

Способы физкультурной деятельности

-Составление режима дня.

-Выполнение культурно-гигиенических навыков

-Выполнение простейших закаливающих процедур.

-Комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

-Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

-Овладение знаниями доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнений, умение их выполнять.

-Организация и участие в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Гимнастика. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы, построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту.

Перестроение из одной шеренги в две; из одной колонны в две. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево и их разновидности. Повороты на 90 градусов без разделений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противходом, змейкой.

Основные положения и общеразвивающие упражнения

Основные положения рук, ног, положения «лежа»; движения головы, туловища.

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно в положении «сидя»; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разной фактуры, скакалки и др.).

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; повороты головы, повороты кругом, приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке). Поочередное поднимание ног.

Упражнения в лазании и ползании: произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 8 - 10 реек), лазание по канату; на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 – 50 см до 60 – 80 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.

Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения в равновесии: Статические упражнения в равновесии в основной стойке.

Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега.

Упражнения на бревне (на гимнастической скамейке), свободная ходьба; ходьба с поворотом на 90 °и180°

ходьба приставными шагом; ходьба с выполнением «ласточки»; выполнение

комбинации из 3-4 упражнений.

Ритмические упражнения: Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение упражнений под музыку.

Лёгкая атлетика

Специальные беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; бег на расстояние 15-20м; бег в чередовании с ходьбой; бег с ускорением с низкого старта ,с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением простейших препятствий; свободный бег в играх. Беговые упражнения слепые обучающиеся выполняют с «лидером» или на звуковой сигнал.

Прыжки: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега «согнув ноги»; прыжок высоту с разбега способом « перешагивание»; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Метание: броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами, метание малого мяча с трех шагов на дальность; метание в цель; метание мячей в играх.

Лыжная подготовка Передвижение на лыжах самостоятельно и с «лидером» по учебной лыжне попеременно двухшажным ходом; одновременно двухшажным ходом; подъёмы; спуск в высокой стойке; торможение «плугом»; поворот переступанием на склоне; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах.

Коньки Выполнение подводящих упражнений в посадке конькобежца, движений конькобежца в высокой посадке с работой рук, поворота «переступанием», торможение «плугом». Прямолинейное скольжение на параллельных коньках, на одном коньке, свободное скольжение. Игры на коньках.

Адаптированные подвижные и спортивные игры.

Голбол: броски мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений; ловля мяча без зрительного контроля; передачи мяча на звуковой ориентир в парах; исходное положение защитника; блокирование мяча. Двухсторонняя игра.

Футбол: ведение звенящего мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Пионербол: Подбрасывание звенящего мяча перед собой и ловля (слепые обучающиеся); броски и ловля мяча двумя руками через сетку в парах; двухсторонняя игра в пионербол; игры с элементами пионербола со звенящим мячом.

методы мониторинга знаний и умений– тесты (прыжок в длину с места, бег 30 м на время, наклон вперед до касания руками пола, подъем туловища из положения сидя, метание набивного мяча весом 1 кг из положения сидя, метание малого мяча на дальность.) в начале и конце года, участие в школьных, городских, областных соревнованиях по доступной программе.

Программа рассчитана на 102 часа, по 3 часа в неделю.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» слепыми и слабовидящими обучающимися 9 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; 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;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, конькобежного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных и спортивных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Формы организации учебных занятий:

Урок физического воспитания: урок изучения нового материала, урок повторения и обобщения знаний, комбинированный урок, урок–игра, урок соревнования, урок тестирования.

Типовая направленность уроков предусматривает учёт природно-климатических условий региона. В летне-осенней (1 четверть) и весенне-летний (4 четверть) периоды уроки физической культуры носят комбинированный характер с преимущественным соединением средств лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр, занятия проводятся в спортивном зале, на площадке. В осенне-зимний и весенний периоды уроки будут одновидовые (лыжная подготовка, конькобежная подготовка, гимнастика), занятия проводятся на улице (учебная лыжня, каток), гимнастика - в спортивном зале и в специально оборудованном тренажерном зале

Распределение учебного времени по четвертям для 9Е, 9Ж классов

№ п/п	Разделы и темы	Кол- во часов в год	Кол-во часов по четвертям			
			I	II	III	IV
1. Знания о физической культуре						
1	Физическая культура и ее значение для укрепления здоровья человека.	В процессе обучения				
2	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по физической культуре.	В процессе обучения				
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	В процессе обучения				
2. Способы физкультурной деятельности						
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
3. Физическое совершенствование						
7	Гимнастика с основами акробатики	10	5	5	-	-
8	Легкая атлетика	10	5	-	-	5
9	Лыжная подготовка	14	-	-	14	-
10	Коньки	11	-	11	-	-
11	Подвижные и спортивные игры	23	6	-	6	11
	Итого:	68	16	16	20	16

Календарно – тематическое планирование для 9Е, 9Ж классов

№п\п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов
------	-----------------------	-----------------

I четверть – 16 часов		
	Легкая атлетика	5
1.	Инструктаж по Т.Б. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.	1
2.	Бег с ускорением. 30м с высокого старта (тестирование).	1
3.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
4.	Метание малого мяча на дальность и в цель. Игры с элементами метания.	1
5.	Метание набивного мяча - тестирование. Упражнения на пресс и гибкость.	1
	Адаптированные подвижные и спортивные игры	6
6.	Инструктаж по Т.Б.на занятиях с мячом. Игры с элементами футбола.	1
7.	Ведение мяча– внутренней и внешней стороной подъема стопы.	1
8.	Передача мяча разными частями стопы. Игра в футбол.	1
9.	Голбол. Значение и история развития. Правила игры.	1
10.	Игры с элементами голбола.	1
11.	Техника подачи мяча в голболе.	1
	Гимнастика	5
12.	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения в спортивном зале. Строевые упражнения.	1
13.	ОРУ с предметами (палки, обручи, мячи, скакалки).	1
14.	Основные положения рук и ног в гимнастике.	1
15.	Упражнения в равновесии на полу (на скамейке).	1
16.	Акробатические упражнения: упоры, седы, перекаты, группировки.	1
II четверть -16 часов		
	Гимнастика	5
17.	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения в спортивном зале. ОРУ. Ритмические упражнения и танцевальные шаги.	1

18.	ОРУ на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.	1
19.	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.	1
20.	Лазание по канату произвольным способом.	1
21.	Преодоление полосы препятствий с перелезанием и подлезанием.	1
	Коньки	11
22.	Инструктаж по Т.Б. Влияние занятий коньками на физическое развитие. Подбор инвентаря.	1
23.	Имитация движений конькобежца в высокой посадке с работой рук.	1
24.	Скольжение на параллельных согнутых ногах, руки вытянуты вперед.	1
25.	Скольжение на одном коньке в высокой посадке конькобежца.	1
26.	Поворот «переступанием» на месте и движении.	1
27.	Торможение «плугом».	1
28.	Передвижение на коньках по овалу катка, индивидуально, парами, тройками.	1
29.	Передвижение на коньках по овалу катка, индивидуально, парами, тройками.	1
30.	Свободное скольжение по овалу катка. Подвижные игры на коньках.	1
31.	Свободное скольжение по овалу катка. Подвижные игры на коньках.	1
32.	Игры и эстафеты на коньках	1
3 четверть - 20 часов		
	Лыжная подготовка	14
33.	Инструктаж по Т.Б. Уход за лыжным инвентарем, крепление лыж. Подбор инвентаря.	1
34.	История зарождения лыжного спорта. Как правильно одеться для занятий лыжами.	1
35.	Попеременный двухшажный ход, работа рук.	1
36.	Попеременный двухшажный ход, работа ног.	1
37.	Одновременный двухшажный ход.	1

38.	Повороты переступанием в конце склона (в обе стороны).	1
39.	Движение ступающим шагом в подъем от 5-8 °	1
40.	Подъем «елочкой».	1
41.	Спуски в средней стойке.	1
42.	Торможение «плугом».	1
43.	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1,5км.	1
44.	Подвижные игры на лыжах.	1
45.	Передвижение по учебной лыжне изученными способами.	1
46.	Игры и эстафеты на лыжах.	1
	Адаптированные подвижные и спортивные игры	6
47.	Инструктаж по Т.Б.на занятиях с мячом. Игры с элементами баскетбола.	1
48.	Ведение мяча на месте, правой, левой рукой.	1
49.	Подбрасывание и ловля мяча стоя на месте.	1
50.	Передачи мяча на месте в парах. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1
51.	Передачи мяча в парах. Игры с элементами пионербола	1
52.	Подача мяча через сетку. Игры с элементами пионербола	1
IV четверть - 16 часа		
	Адаптированные подвижные и спортивные игры	11
53.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях с мячом. Подвижные игры с мячом: «Вышибалы», «Мяч вверх».	1
54.	Пионербол. Правила игры и формирования команд.	1
55.	Игра –соревнование . Пионербол	1
56.	Русские народные подвижные игры.	1
57.	Игры на ориентирование в пространстве.	1

58.	Игры с элементами футбола.	1
59.	Подвижные игры на внимание.	1
60.	Подвижные игры на развитие координации движений.	1
61.	Подвижные игры на развитие быстроты.	1
62.	Подвижные игры под музыку.	1
63.	Игры-эстафеты.	1
	Легкая атлетика	5
64.	Инструктаж по Т.Б. Виды ходьбы и бега. Кроссовая подготовка.	1
65.	Положение высокого старта. Бег 30м с высокого старта(тестирование).	1
66.	Метание набивного мяча весом 1 кг(тестирование). Эстафеты.	1
67.	Метание малого мяча в цель и на дальность. Игры с элементами метания.	1
68.	Прыжки в длину с разбега и с места. Игры с элементами бега.	1
	ИТОГО:	68