

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Управление образования администрации муниципального образования

"Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области"

МАОУ ООШ п. Грачевка

РАССМОТРЕНО

Руководитель ЦМО



Злаказова С.В.

Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Полищук М.Г.

Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.



Коноваленко М. Н.

Приказ № 71/1 от «30»
августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся с умственной отсталостью
(Вариант 8.1)
9 класс**

Всего учебных часов – 34

Срок реализации 2023– 2024 учебный год

п.Грачевка

Структура документа

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам курса; требования к уровню подготовки обучающихся.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре адаптированной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1.Статьей 2, часть 10 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ.

2.Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

3.Типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, Постановление Правительства РФ от 10.03. 2000 г. № 212., 23.12.2002 г., № 919

4.«Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида»: Сборник 1, Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2011г. и допущена Министерством образования РФ

Методического письма «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I-VIII видов» от 26.12.2000г.

5.Приказом Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе учебной государственной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 класс в 2 сборниках / под редакцией В.В. Воронковой– М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2011. год- сб. 1.224 с., полностью отражающей содержание примерной программы, с дополнениями, не превышающими требования к уровню подготовки обучающихся с нарушением интеллекта.

Обучение физической культуре обучающихся с умственной отсталостью происходит по индивидуальному учебному плану (обучение на дому по заключению МПКК исходя из 1 часа в неделю, всего за период обучения в 9-ом классе 35 часов.).

Для реализации программы используется спортивный инвентарь находящийся в спортивном зале.

Учитывая особенности в работе с данной категорией детей: это разнородность по возрасту, психическим, двигательным и физическим данным физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Общая характеристика предмета

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре», предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями, знания теоретического характера сообщаются в процессе урока, во время кратких бесед, в вынужденных паузах (отдых после забега, после знакомства с новым материалом). Время на беседу от 2 до 5 минут.

Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Данный раздел включает в себя следующие подразделы: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Кроссовая подготовка», «Подвижные игры», «Подвижные игры с элементами спортивных игр».

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся ориентируется на **решение следующих образовательных задач:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- совершенствование жизненно – важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, подвижным и спортивным играм;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

Знать:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, быстроты, гибкости, координации;
- проводить закаливающие процедуры;
- знать элементарные правила соревнований;
- вести наблюдения за ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема программы	Количество часов
1	легкая атлетика	9
2	гимнастика	7
3	подвижные игры	10
4	кроссовая подготовка	8
	Итого	34

Учебно-методические пособия.

Государственная программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений
УШ вида: 5-9 класс в 2 сборниках / под редакцией В.В. Воронковой– М.:
Гуманитарный издательский центр Владос, 2011. год- сб. 1.224 с.

Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения
1	<i>Легкая атлетика</i>	Техника безопасности. Ходьба и бег	9	комплексный	Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	текущий		
2		Ходьба и бег		комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	текущий		
3		Ходьба и бег		Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	текущий		
4		Ходьба и бег		Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.Игра	Уметь правильно выполнять основные	текущий		

					«Невод». Развитие скоростных способностей	движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м			
5		Прыжки.		комплексный	Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.	текущий		
6		Прыжки.		Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.	текущий		
7		Метание.		комплексный	Инструктаж по ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	текущий		
8		Метание.		комплексный	Инструктаж по ТБ. Бросок	Уметь метать из	текущий		

					теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	различных положений на дальность и в цель			
9		Бег по пересеченной местности.		комплексный	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	текущий		
10	2 четверть Гимнастика.	Правила т/б при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	7	комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий		
11		Упражнения в равновесии		комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий		
12		Упражнения в		комплексный	ОРУ. Мост с помощью и	Уметь выполнять	текущий		

		равновесии			самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации			
13		Упражнения в равновесии		комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий		
14		Висы.		комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий		
15		Висы.		комплексный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий		

16		Опорный прыжок. Лазание.		комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
17	3 четверть Подвижные игры	Инструктаж по т/б. Подвижные игры	10	комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
18		Подвижные игры		комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
19		Подвижные игры		комплексный	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
20		Подвижные игры		комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий		
21		Подвижные игры		комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
22		Подвижные игры		комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		

23		Подвижные игры		комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
24		Подвижные игры		комплексный	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	текущий		
25		Подвижные игры		комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
26		Подвижные игры		комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий		
27	4 четверть	Инструктаж по т/б. Дыхательная гимнастика	9	комплексный	Инструктаж по ТБ. Комплекс дыхательной гимнастики	Уметь Правильно сочетать движение и дыхание	текущий		
28		Дыхательная гимнастика		комплексный	Комплекс дыхательной гимнастики	Уметь Правильно сочетать движение и дыхание	Текущий		
29		Дыхательная гимнастика		комплексный	Комплекс дыхательной гимнастики	Уметь Правильно сочетать движение и дыхание	Текущий		

30		Дыхательная гимнастика		комплексный	Комплекс дыхательной гимнастики	Уметь Правильно сочетать движение и дыхание	Текущий		
31		Кроссовая подготовка.		комплексный	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	текущий		
32		Кроссовая подготовка.		комплексный	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
33		Кроссовая подготовка.		комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
34		Кроссовая подготовка.		комплексный	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий		