

СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол №1 от «30» 08 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ № 120 от «01» 09 2022 г.
--	--

Адаптированная образовательная рабочая программа

по предмету
Физкультура

9 класс

2022 – 2023 учебный год

Составлена на основе общегосударственной программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений под редакцией В.В.Воронкой (В.М.Мозговой)
(наименование программы)

Программу составил;
учитель П.С. Тихонов
высшая категория

Пояснительная записка

1. Обоснование разработки рабочей программы по учебному предмету «Физкультура» 9 класс.

Рабочая программа по предмету «Физкультура» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- программы специальных коррекционных общеобразовательных учреждений VIII вида (сборник 1) под редакцией В.В.Воронковой, допущенной Министерством образования РФ, 2014год.
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2021-2022учебный год.
- Учебного плана СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2021-2022 учебный год.

Данная программа адресована учащимся имеющим ограниченные возможности здоровья.

Программа физического воспитания учащихся 9 класса является продолжением программы 8 класса, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных **задач** физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физкультуры важное значение имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

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

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний

Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

I. Легкая атлетика

Теоретические сведения

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба. Прохождение отрезков 100-200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Бег

Кроссовый бег 800-1000 м. Бег на скорость 60-100 м. Медленный бег 10-12 мин. Совершенствование техники бега на скорость. Бег на средние дистанции (800 м). Отработка навыков медленного бега. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега сп. «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега сп. «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега сп. «перекидной» (для сильных юношей). Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, всех фаз прыжка.

Метание

Метание различных предметов в цель и на дальность с различных и.п. Толкание ядра (мальчики-4 кг). Отработка навыков метания различных предметов в цель и на дальность

II. Спортивные и подвижные игры

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Поддачи и приемы мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование мяча.

Игры с элементами ОРУ

Игры с бегом на скорость, прыжками, метанием.

Баскетбол

Понятие о тактике игры. Практическое судейство.

Повороты в движении с мячом и без мяча. Передача мяча из-за головы при передвижении бегом. Ведение мяча с изменением направлений. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Игры с элементами баскетбола.

III. Гимнастика

Теоретические сведения

Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике.

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Фигурная маршировка.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упр-я, упр-я в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упр-я с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической скамейке

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

Лазание и перелезание

Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

Равновесие

Упражнения на бревне высотой до 100 см.

Опорный прыжок

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений

Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

IV. Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Виды лыжного спорта. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Сведения о готовности к соревнованиям. Сведения о технике лыжных ходов.

Практическая часть

Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на месте махом назад. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка от 200 до 500 м. Прохождение дистанции 3-5 км. Прохождение на время 3 км.

3. Результаты освоения конкретного учебного предмета

Тема: Легкая атлетика

Учащийся должен знать:

- как провести разминку перед соревнованиями.

Учащиеся должны уметь:

- пройти в быстром темпе 5 км.; бежать с медленной скоростью 12-15 мин., бегать на время 100 и 200 м, 400 м, прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат, прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать малый мяч с полного разбега на дальность с разбега по коридору 10 м в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 1 кг. На результат

Тема: Подвижные игры

Волейбол

Учащийся должен знать:

- основные правила игры, обязанности игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять все виды подач, прямой нападающий удар, блокировку ударов, вести игру по правилам

Баскетбол

Учащийся должен знать:

- основные правила игры, обязанности игроков на площадке;

Учащиеся должны уметь:

- принимать и передавать мяч друг другу;
- выполнять ведение мяча, бросок по корзине;
- выполнять штрафные броски;

Тема: Гимнастика

Учащийся должен знать:

- что такое строй, как проводятся соревнования по гимнастике..

Учащиеся должны уметь:

- все виды лазания, опорного прыжка, равновесия, составлять 5-6 упр. и показывать их учащимся на уроке

Тема: Лыжная подготовка

Учащийся должен знать:

- виды лыжного спорта, технику лыжных ходов..

Учащиеся должны уметь:

- выполнять поворот на параллельных лыжах, пройти в быстром темпе 200-300 м (дев.), 400-500 м (юноши), преодолеть на лыжах 3 км (девочки), 5 км (мальчики).

4. Перечень учебно – методического и программного обеспечения.

- программа специальных коррекционных общеобразовательных учреждений VIII вида (сборник 1) под редакцией В.В.Воронковой, допущенной Министерством образования РФ, 2014год.

- учебный план специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида на основании приказа Минобразования РФ № 29/2065-п от 10 апреля 2002г «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».

- УМК для специальных(коррекционных) ОУ VIII вида, соответствует Федеральному перечню учебников, утверждённому приказом МО и Н РФ от 24.12.2010г № 2080

5. Тематическое планирование

9а класс

I четверть

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Кален. дата	Дата по факту
	Лёгкая атлетика	9		
1.	Продолжительная ходьба в различном темпе	1	06.09	
2.	Бег 60 метров с низкого старта	1	07.09	
3.	Эстафета 4 х 60 метров	1	13.09	
4.	Бег по слабопересеченной местности (кросс):девочки – 1000 м, мальчики – 2000 м	1	14.09	
5.	Метание набивного мяча из различных положений	1	20.09	
6.	Метание малого мяча на дальность	1	21.09	
7.	Прыжок в длину с места	1	27.09	
8.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	28.09 04.10	
	Гимнастика	7		
1.	Упражнения с гимнастической палкой	1	05.10	
2.	Упражнения с мячами	1	11.10	
3.	Упражнения с преодолением сопротивления	1	12.10	
4.	Упражнения на канате	1	18.10	
5.	Упражнения на гимнастической стенке	1	19.10	
6.	Упражнения на гимнастическом бревне	1	25.10	
7.	Совершенствование всех видов опорных прыжков (козёл, конь)	1	26.10	

II четверть

	Баскетбол	12		
1.	Вырывание и выбивание мяча в парах	2	08.11 09.11	
2.	Передача мяча в парах с продвижением вперед	2	15.11 16.11	
3.	Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников	2	22.11 23.11	
4.	Бросок мяча по корзине из различных положений	2	29.11 30.11	
5.	Учебная игра	4	06.12 07.12 13.12 14.12	

	Лыжная подготовка	4		
1.	Поворот на параллельных лыжах	2	20.12 21.12	
2.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 100 – 200 метров	2	27.12 28.12	

III четверть

	Лыжная подготовка	13		
1.	Совершенствование подъёмов и спусков	2	10.01 11.01	
2.	Совершенствование торможения лыжами и палками	2	17.01 18.01	
3.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 400 – 500 метров	2	24.01 25.01	
4.	Лыжные эстафеты на кругах	2	31.01 01.02	
5.	Передвижение на лыжах: до 3 км – девушки, до 5 км - юноши	2	07.02 08.02	
6.	Игры на лыжах	1	14.02	
7.	Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности	2	15.02 21.02	
	Гимнастика	6		
1.	Упражнения с гимнастической палкой	1	22.02	
2.	Упражнения с набивными мячами	1	28.02	
3.	Упражнения на канате	1	01.03	
4.	Выполнение несложных комбинаций на бревне	1	07.03	
5.	Преодоление полосы препятствий	1	14.03	
6.	Опорный прыжок через «коня» в длину	1	15.03	

IV четверть

	Волейбол	8		
1.	Прием и передача мяча в парах	1	28.03	
2.	Верхняя прямая подача	1	29.03	
3.	Прямой нападающий удар через сетку	2	04.04 05.04	
4.	Блокирование нападающего удара	2	11.04 12.04	
5.	Учебная игра	2	18.04 19.04	
	Лёгкая атлетика	10		
1.	Продолжительная ходьба в различном темпе	1	25.04	
2.	Бег 60 метров с низкого старта	1	26.04	
3.	Эстафета 4 x 60 метров	1	02.05	
4.	Кросс на местности: :девочки – 2000 м, мальчики – 3000 м	2	10.05 16.05	
5.	Метание набивного мяча из различных положений	1	17.05	
6.	Метание малого мяча на дальность	1	23.05	
7.	Прыжок в длину с места	1	24.05	

8.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	30.05 31.05	
----	---	---	----------------	--