

Городской округ Верхотурский Свердловской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Красногорская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом


Г.В. Переверзева
Протокол № 1 от 30.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР


А.В. Курилова

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ


Д.А.Бальшева
Приказ № 209 от 31.08.2023

Адаптированная рабочая программа
Для детей с умственной отсталостью
По учебному курсу
«Адаптивная физическая культура»
Для обучающихся 9 класса

с.Красногорское
2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., (автор - В.М. Мозговой) 2011 г., Москва, Владос

Основной целью программы в 9 классе является изучение элементарных сведений о физической культуре, формирование у учащихся осознанную потребность занятиями физической культурой и спортом, способность включиться в производительный труд.

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.

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 физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

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, лыжная подготовка, спортивные игры (баскетбол, волейбол).

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре—мае.

Лёгкая атлетика (10 ч.)

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

Бег на скорость 100 м; бег на 60 м — 4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра.

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

Гимнастика (8 ч.)

Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

С гимнастическими палками. Выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5 — 7 упражнений с гимнастической палкой.

С набивными мячами (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча.

Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

П ружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки.

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты ит. д.). Простые комбинации на брусьях.

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

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

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Лазанье по канату без помощи ног.

Строевые упражнения.

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выражением с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3 — 4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

Знать: что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Лыжная подготовка (8 ч.)

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—5 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 5 км на время.

Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 400—500 м; преодолевать дистанцию на лыжах до 5 км.

Спортивные игры (8 ч.)

Волейбол (4 ч.)

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3 — 6 по 5—10 раз).

Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары. Играть по упрощенным правилам.

Баскетбол (4 ч.)

Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Знать: что значит «тактика игры», роль судьи.

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой. Играть по упрощённым правилам.

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Название разделов (кол-во часов) / Наименование тем уроков
Легкая атлетика (5 часов)	
1.	Инструктаж по ТБ. Бег дистанция 30 м, 60 м. Высокий старт. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10м.
2.	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега «согнув ноги». Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. Тактика бега на средние дистанции.
3.	Совершенствование скоростных способностей. Ускорения по 30-40 м. Низкий старт. Эстафета.
4.	Бег в равномерном темпе 10 мин. Метание гранаты на дальность (вес 500гр).
5.	Кросс на 2 км по пересеченной местности без учета времени.
Спортивные игры. Баскетбол (4 часа)	
6.	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Перемещений в стойке, остановок, поворотов. Ведения мяча с изменением скорости и направления.
7.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок.
8.	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Дальние броски по кольцу. Учебная игра.
9.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину.
Гимнастика (8 часов)	
10.	Инструктаж по ТБ. Построения и перестроения. Сочетание выполнения движений руками с ходьбой, подскоками, поворотами.
11.	Длинный кувырок, с трех шагов. Гимнастическая полоса препятствий. Силовые упражнения. Опорный прыжок ноги вместе и врозь высота козла 110-115 см.
12.	ОРУ с гимнастическими снарядами. Опорный прыжок , согнув ноги (козел в длину) высота 115см.
13.	Упражнения на брусьях (висы, упоры, перемахи, подъем переворотом, седы, соскоки).
14.	Силой стойка на голове, руках и на лопатках. Кувырок вперед (назад) в группировке.
15.	Акробатическая комбинация из освоенных элементов.
16.	Упражнения на перекладине подтягивание, подтягивание
17.	Прыжки через гимнастическую скамейку, скакалку. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
Лыжная подготовка (8 часов)	
18.	Инструктаж по ТБ. Повторение попеременных и одновременных ходов.
19.	Повторение способов подъема и торможения. Прохождение дистанции до 2 км.
20.	Преодоление бугров и впадин при спуске. Преодоление контруклона.
21.	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 4 км.
22.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение отрезков по 500 метров на время.
23.	Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе.
24.	Прохождение дистанции 5 км. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, элементы релаксации и аутотренинга.
25.	Катание с гор. Основные способы закаливания, простейшие приемы самомассажа.

Спортивные игры. Волейбол (4 часа)	
26.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений в стойке. Теория: культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.
27.	Передачи мяча над собой. Сов-ние стоек, поворотов, остановок.
28.	Передачи в парах через сетку. Нижняя прямая подача.
29.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
Легкая атлетика (5 часов)	
30.	Инструктаж по ТБ. Эстафета с препятствиями. Минифутбол.
31.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальные цели,(1x1) с 18 м.(юн) 12-14 (дев). Прыжки в длину с разбега.
32.	Совершенствование старта с эстафетной палочкой. Прыжки в высоту с 7-9 шагов.
33.	Правила поведения на воде. Стили плавания, первая помощь (спасение утопающих). Зачет: эстафетный бег 4x100 м. Мини-футбол.
34.	Подвижные и спортивные игры. Подведение итогов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729917

Владелец Балышева Диана Алексеевна

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025