

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Порогская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 17.08.2023г.

Согласовано
зам. дир. по УВР
Протокол № 1 от 24.08.2023г.

Утверждено
директором школы
приказ № 102 от 24.08.2023г.

АДАптированная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся с умеренной умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

9 класс

Разработчик программы
Учитель Русанов Юрий Львович
Педстаж 16 лет

Пояснительная записка

Планирование по физической культуре для 9 класса составлено на основе программы: Баширова Т.Б. «Обучение детей с умеренной и выраженной умственной отсталостью в 5-9 классах Иркутск, 2011.

Количество часов в неделю-2

Количество часов в год-68

Цель:

Повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- ✓ Развивать восприятие собственного тела,
- ✓ Осознавать свои физические возможности и ограничения.
- ✓ Осваивать доступные способы передвижения
- ✓ Соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- ✓ Формировать двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- ✓ Осваивать доступные виды физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Общая характеристика учебного предмета

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа по адаптивной физической культуре включает: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел **«Лыжная подготовка»** предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел «**Физическая подготовка**» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание учебного предмета

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;
- развитие двигательных качеств
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
3. Правила поведения в спортивном зале;
4. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
5. Правила поведения во время подвижных игр;

Предполагается то, что учащиеся будут уметь:

1. Выполнять команду «Становись!»
2. Строиться в шеренгу, в колонну
3. Держать мячи, обручи
4. Выполнять инструкции и команды учителя
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ
6. Чередовать ходьбу с бегом
7. Подпрыгивать на одной и двух ногах
8. Метать мячи одной рукой с места
9. Мягко приземляться при прыжках
10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя
11. Стоять на лыжах

Описание учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Учебно-методическое обеспечение

Учебные пособия для учащихся	Методические пособия учителя
Учебники отсутствуют	Программы обучения и воспитания детей с умеренными и выраженными нарушениями умственного развития Иркутск: ИПКРО, кафедра коррекционно-развивающего обучения. 2011 г, составители Т.Б. Баширова, С.М. Соколова

Материально-техническое обеспечение

инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;

спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи,; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, тренажёры, и т.д.

Календарно – тематическое планирование 9 класс

№ урока п/п и № урока в разделе	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля, измерители	Дата проведения	
						Плани- руемая	Факти- ческая
Прикладные упражнения 13 ч							
1/1	Построение в шеренгу	1	Построение в шеренгу	Уметь выполнять команды	Контроль упражнений.		
2/2	Закрепление ранее пройденных строевых приёмов	1	Закрепление ранее пройденных строевых приёмов.	Уметь выполнять повороты по ориентирам с указанием стороны учителем	Контроль упражнений.		
3/3	Построение в колонну	1	Построение в колонну	Уметь выполнять команды	Контроль упражнений		
4/4	Построение в круг	1	Построение в круг	Уметь выполнять команды	Контроль упражнений		
5/5	Перестроение из шеренги в колонну	1	Перестроение из шеренги в колонну	Уметь выполнять перестроение из шеренги в колонну	Контроль упражнений.		
6/6	Перестроение из шеренги в круг	1	Перестроение из шеренги в круг	Уметь выполнять перестроение из шеренги в круг	Контроль за перестроением		
7/7	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.	1	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.	Уметь выполнять ходьбу и бег с преодолением препятствий	Контроль за ходьбой,		

8/8	Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя.	1	Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя	Уметь выполнять команды	Контроль команд		
9/9	Смена направлений в ходьбе, беге	1	Прыжок в высоту с разбега	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега	Контроль за выполнением прыжка		
10/10	Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги»..	1	Смена направлений в ходьбе, беге	Уметь выполнять смену направлений	Контроль за выполнением		
11/11	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50 x 50).	1	Прыжок в длину	Уметь выполнять прыжок в длину	Контроль за выполнением		
12/12	Прыжок в глубину с высоты 50-60 см, в обозначенное место.	1	Прыжки в глубину	Уметь выполнять прыжки в глубину	Контроль прыжков		
13/13	Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место	1	Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место	Уметь выполнять прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место	Контроль за выполнением прыжка		
Подвижные игры 8 часов							
14/1	Игра «Что изменилось?»	1	Игра «Что изменилось?»	Знать правила игры	Выполнение упражнений		
15/2	Игра «Падающая палка»	1	Игра «Падающая палка»	Знать правила игры	Выполнение упражнений		
16/3	Игра «Охотники и утки»	1	Игра «Охотники и утки»	Знать правила игры	Фронтальный опрос.		
17/4	Игра «Люди, звери, птицы»	1	Игра «Люди, звери, птицы»	Знать правила игры	Выполнение упражнений		
18/5	Игра «Два мороза»	1	Игра «Два мороза»	Знать правила игры	Фронтальный опрос.		
19/6	Игра «Волк во рву»	1	Игра «Волк во рву»	Знать правила игры	Выполнение упражнений		
20/7	Эстафета с передачей мячей	1	Эстафета с передачей	Знать правила игры	Фронтальный		

			мячей		опрос.		
21/8	Эстафета бегом, прыжками	1	Эстафета бегом, прыжками	Знать правила игры	Выполнение упражнений		
Броски, ловля, передача предметов, переноска груза 11 ч							
22/1	Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением	1	Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
23/2	Метание мяча в цель с шага	1	Метание мяча в цель с шага	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
24/3	Броски мяча на дальность.	1	Броски мяча на дальность.	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
25/4	Перебрасывание палки из одной руки в другую.	1	Перебрасывание палки из одной руки в другую.	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
26/5	Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками.	1	Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками.	Уметь выполнять подбрасывание обруча вверх	Оценка техники выполнения		
27/6	Прокатывание обруча вперед.		Прокатывание обруча вперед.	Уметь прокатывать обруч вперед	Оценка техники выполнения		
28/7	Переноска гимнастического мата, коня тягой, толканием.	1	Переноска гимнастического мата, коня тягой, толканием.	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
29/8	Броски мяча на дальность	1	Броски мяча на дальность	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
30/9	Подбрасывание и ловля мяча	1	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками и одной рукой	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
31/10	Упражнения с обручем	1	Выполнение основных движений с удержанием обруча	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
32/11	Переноска предметов разной формы		Выбор рационального перемещения различных предметов	Уметь выбирать способ рационального перемещения	Оценка техники выполнения		

			с одного места на другое	различных предметов с одного места на другое			
Лыжная подготовка 13 часов							
33/1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	Знать правила поведения на уроках по лыжной подготовке	Устный опрос		
34/2	Одежда и обувь лыжника подгонка лыжного инвентаря креплений	1	Одежда и обувь лыжника подгонка лыжного инвентаря креплений	Уметь правильно подбирать одежду на уроках по лыжной подготовке	Устный опрос		
35/3	Попеременный двухшажный ход	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Попеременный двухшажный ход	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход	Корректировка техники выполнения хода		
36/4	Лыжные мази. Одновременный бесшажный ход	1	Лыжные мази. Одновременный бесшажный ход	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход	Корректировка техники выполнения хода		
37/5	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подъем на склон «полуёлочкой»	1	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подъем на склон «полуёлочкой»	Знать способы оказания помощи при обморожениях и травмах. Уметь выполнять подъем на склон «полуёлочкой»	Корректировка техники выполнения подъема		
38/6	Одновременный одношажный ход	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Одновременный одношажный ход	Уметь выполнять одновременный одношажный ход	Корректировка техники выполнения хода		
39/7	Виды лыжного спорта. Подъем в гору скользящим шагом.	1	Виды лыжного спорта. Подъем в гору	Знать виды лыжного спорта, уметь	Корректировка техники		

			скользящим шагом	выполнять подъём в гору скользящим шагом	выполнения подъёма		
40/8	Подъём в гору скользящим шагом	1	Виды лыжного спорта. Подъём в гору скользящим шагом	Знать виды лыжного спорта, уметь выполнять подъём в гору скользящим шагом	Корректировка техники выполнения подъёма		
41/9	Лыжные мази. Лыжные гонки на 3,5 км.	1	Лыжные мази. Лыжные гонки на 3,5 км	Уметь преодолевать дистанцию в 3,5 км	Контроль по времени		
42/10	Спуск со склона в средней стойке	1	Спуск со склона в средней стойке	Уметь выполнять спуск со склона в средней стойке	Корректировка техники выполнения спуска со склона в средней стойке		
43/11	Торможение и поворот упором	1	Торможение и поворот упором	Уметь выполнять торможение и повороты «плугом»	Корректировка техники выполнения торможения и поворота «плугом»		
44/12	Медленное передвижение до 4 км	1	Медленное передвижение до 4 км	Уметь проходить на лыжах дистанцию в 4 км	Контроль по времени		
45/13	Игры на лыжах. «Гонки с преследованием»	1	Игры на лыжах. «Гонки с преследованием»	Уметь проходить лыжную дистанцию на скорость	Корректировка техники выполнения гонок		
Равновесие 3 часа							
46/1	Ходьба по рейке	1	Ходьба по рейке	Уметь держать равновесие при ходьбе	Выполнение упражнений		
47/2	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Ходьба по гимнастической скамейке	Уметь держать равновесие при ходьбе	Оценка техники выполнения		
48/3	Равновесие на одной ноге (на скамейке)	1	Равновесие на одной ноге (на скамейке)	Уметь держать равновесие при ходьбе	Выполнение упражнений		

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза 12 ч							
49/1	Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением	1	Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
50/2	Метание мяча в цель с шага	1	Метание мяча в цель с шага	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
51/3	Броски мяча на дальность	1	Броски мяча на дальность	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
52/4	Перебрасывание палки из одной руки в другую	1	Перебрасывание палки из одной руки в другую	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
53/5	Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками	1	Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками	Уметь выполнять подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками	Оценка техники выполнения		
54/6	Прокатывание обруча вперед.		Прокатывание обруча вперед.	Уметь выполнять упражнение	Оценка техники выполнения		
55/7	Переноска гимнастического мата, коня тягой, толканием.	1	Переноска гимнастического мата, коня тягой, толканием.	Уметь выбирать способ рационального перемещения различных предметов с одного места на другое	Выполнение упражнений		
56/8	Броски мяча на дальность	1	Броски мяча на дальность	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
57/9	Подбрасывание и ловля мяча	1	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками и одной рукой	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
58/10	Упражнения с обручем	1	Выполнение основных движений с удержанием обруча	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
59/11	Переноска предметов разной формы		Выбор рационального перемещения различных предметов с одного места на другое	Уметь выбирать способ рационального перемещения различных предметов с одного места на другое	Оценка техники выполнения		

60/12	Броски мяча на дальность	1	Броски мяча на дальность	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
Лазание, подлезание, перелезание 3 ч							
61/1	Преодоление 3-4-х различных препятствий.,	1	Преодоление 3-4-х различных препятствий.,	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
62/2	Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку	1	Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку	Уметь выполнять упражнение	Выполнение упражнений		
63/3	Подлезание под препятствие, ограниченное с боков (лежа)	1	Подлезание под препятствие, ограниченное с боков (лежа)	Уметь выполнять упражнение	Фронтальный опрос.		
Подвижные игры 5							
64/1	Игра «Что изменилось?»	1	Игра «Что изменилось?»	Знать правила игры	Выполнение упражнений		
65/2	Игра «Падающая палка»	1	Игра «Падающая палка»	Знать правила игры	Выполнение упражнений		
66/3	Игра «Охотники и утки»	1	Игра «Охотники и утки»	Знать правила игры	Фронтальный опрос.		
67/4	Игра «Люди, звери, птицы»	1	Игра «Люди, звери, птицы»	Знать правила игры	Выполнение упражнений		
68/5	Игра «Два мороза»	1	Игра «Два мороза»	Знать правила игры	Фронтальный опрос.		