

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Отдел образования Исполнительного комитета Сармановского муниципального района
МБОУ «Старомензелябашская ООШ»

Рассмотрено на МО
Руководитель МО

/Р.Ф. Шарипова/

Протокол №1 от
«14» августа 2023г.

Согласовано
Заместитель
директора по УР
/Т.Р.Сахабиева/

Протокол №2 от
«15» августа 2023г.

Утверждено
Директор школы

/Э.А.Ильгамова/

Приказ №36 от
«16» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса “Адаптированная физическая культура”
для обучающихся 9б класса (класс для детей с нарушением интеллекта)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от
«15» августа 2023 г.

Составитель: учитель олигофренопедагог
Загидуллина Рузиля Фирдаусовна

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 9б класса МБОУ «Старомензелябашская ООШ имени А. Тимергалина» разработана на основе нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599.
3. Учебного плана МБОУ « Старомензелябашская ООШ имени А. Тимергалина» на 2023-2024 учебный год.
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Старомензелябашская ООШ имени А. Тимергалина» на 2023-2024 учебный год;
5. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию от 22.12.2015. №4/15
б. На основании положения муниципального бюджетного образовательного учреждения «Старомензелябашская ООШ имени А.Тимергалина» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ, учебных курсов и предметов муниципального бюджетного образовательного учреждения «Старомензелябашская ООШ имени А.Тимергалина» Сармановского муниципального района РТ», рассмотренного на педагогическом совете, утверждённого Приказом директора, в случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно п 5.2. данного положения.
7. 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».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 « Об утверждении санитарных правил и норм Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа рассчитана на 71 часов, по 2 часу в неделю. Физическая культура в школе (VIII вида) является одним из учебных предметов, как школьный учебный предмет имеет особое коррекционно-развивающее значение.

Цель: Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

- В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентирует на достижения следующих практических целей:
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
 - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
 - приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (сила, быстрота, выносливость, ловкость и другое);
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать и уметь: правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Основные виды организации учебного процесса:

- урок.

Основные методы организации учебного процесса:

- Словесные: рассказ, объяснение, устное изложение материала.
- Наглядные: демонстрации, самостоятельные наблюдения.
- Практические упражнения.

Основные технологии:

- Игровые;
- Информационные. ***Основные виды деятельности учащихся:***
 - Групповые;
 - Индивидуальные;
 - Фронтальные.

Критерий и нормы оценки знаний обучающегося 9 класса VIII вида.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Программа по физкультуре для 9б класса структурно состоит из следующих разделов: **гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры**. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей

навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы (мячи, кегли, г/маты, обручи, г/палки, г/скамейки).

Раздел «Легкая атлетика» включает: ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса при температуре до —15С при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является *раздел «Игры»*. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Содержание учебных тем и требования к уровню подготовки обучающихся.

96 КЛАСС

(71 ч. в год, по 2ч. в неделю)

Учебно-тематический план

Содержание	Количество часов
Гимнастика и акробатика	15
Гимнастика и акробатика	21
Лыжная подготовка	12

Волейбол	9
Баскетбол	13
Итого	71

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения: выполнение строевых команд (чёткость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку: из положения лёжа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперёд. Стойка поперёк (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперёд, в сторону, назад.

- дыхательные упражнения: восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересечённой местности, беге на средние дистанции).

- упражнения в расслаблении мышц: приёмы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой.

Расслабление голеностопа, стопы.

- основные положения движения головы, конечностей, туловища: переходы из упора лёжа и снова в упор присев одновременным выпрямлением сгибание ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперёд, назад.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- упражнения на гимнастической скамейке: ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

Упражнения на гимнастической стенке: пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь ногами на вторую- третью рейку от пола.

Акробатические упражнения (выполняются только после консультации врача): для мальчиков: кувырок вперёд из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.

Лазание и перелезания: соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

Равновесие: упражнения на гимнастической скамейке (простейшие комбинации).

Опорный прыжок: совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козёл), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, соскок с поворотом на 90 градусов.

Учащиеся должны знать:

-что такое строй;

-как выполнять перестроения;

-как проводятся соревнования по гимнастике.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;

-составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Ходьба: на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 км. фиксированная ходьба

Бег: на скорость 100 м. на 60 метров -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.; девочки -800 м.

Прыжки: специальные упражнения в высоту и 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» (для сильных юношей).

Метание: различных предметов: малого утяжелённого мяча (100-150 г).

Учащиеся должны знать:

- как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- требования к спортивной обуви, одежде.

Учащиеся должны уметь:

- пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересечённой местности;
- пробежать в медленном темпе 12-15 минут; -преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м;
- прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место;
- метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место;

Лыжная подготовка

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 3-4 км по среднeperесечённой местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Учащиеся должны знать:

- виды лыжного спорта;
- технику лыжных ходов.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять поворот на параллельных лыжах; -пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши);
- преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Приём 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 трёх шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Учащиеся должны знать:

- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять все виды подач, прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары.

Баскетбол

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.

Учащиеся должны знать:

-что значит «тактика игры», роль судьи.

Учащиеся должны уметь:

-выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; -ведение мяча с обводкой.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура. 9 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	26,6	27,4	28,2	27,0	28,2	30,0
9	Бег 30 м, секунд	5,0	5,2	5,6	5,4	5,9	6,1
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	4,20	4,30	5,00	2,35	2,50	3,00
9	Бег 60 м, секунд	9,6	9,9	10,2	9,9	10,2	10,8
9	Бег 2000 м, мин	9,20	10,20	11,45	10,20	11,20	12,20
9	Прыжки в длину с места	210	190	180	180	160	145

9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	4			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения стоя	10+	6+	1+	12+	8+	4+
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	35	26	20
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,50	5,20	6,00	6,15	7,00	8,00
9	Бег на лыжах 3км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	46	64	56	40

Календарно-тематический план по физической культуре

9б класса за 2023-2024 учебный год.

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	Факт
1	Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.	1	1.09	
2	Бег на скорость на 100 м. Сдача нормативов на результат.	1	6.09	
3	Бег на 60 метров с ускорением.	1	8.09	
4	Бег на средние дистанции (800 м)	1	13.09	

5	Метание мяча с различных исходных положений.	1	15.09	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	20.09	
7	Прыжок в длину с места. Сдача нормативов на результат.	1	22.09	
8	Волейбол. Приём мяча снизу у сетки.	1	27.09	
9	Отбивание мяча снизу через сетку на месте и в движении.	1	29.09	
10	Нижняя прямая подача.	1	4.10	
11	Верхняя прямая подача	1	6.10	
12	Прямой нападающий удар через сетку с шага.	1	11.10	
13	Блокирование мяча.	1	13.10	
14	Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов.	1	18.10	
15	Передача мяча в тройках.	1	20.10	
16	Учебная игра	1	25.10	

17	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении.	1	27.10	
18	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении.	1	8.11	
19	Ведение мяча с изменением направлений.	1	10.11	

20	Вырывание и выбивание мяча.	1	15.11	
21	Бросок по корзине двумя руками от груди и в движении.	1	17.11	
22	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1	22.11	
23	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1	24.11	
24	Повороты в движении без мяча и после получения мяча.	1	29.11	
25	Контрольные тесты.	1	1.12	
26	Ловля мяча при отскоке от щита.	1	6.12	
27	Понятие о «тактике игры». Правила судейства	1	8.12	
28	Прыжок через козла в длину способом «согнув ноги».	1	13.12	
29	Лазание по гимнастической стенке различными способами	1	15.12	
30	Сдача нормативов на результат.	1	20.12	
31	Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	22.12	

32	Вис на одной руке на время	1	27.12	
33	Упражнения с набивными мячами	1	29.12	
34	Подтягивание на перекладине. Сдача нормативов на результат.	1	10.01	
35	Виды лыжного спорта. Техника лыжных ходов.	1	12.01	

36	Одновременный 2-х шажный ход.	1	17.01	
37	Одновременный одношажный ход.	1	19.01	
38	Одновременный бесшажный ход.	1	24.01	
39	Спуск в средней и высокой стойке.	1	26.01	
40	Преодоление бугров и впадин.	1	31.01	
41	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1	2.02	
42	Повторное передвижение в быстром темпе	1	7.02	
43	Прохождение на скорость отрезка до 100 м. Сдача нормативов на результат.	1	9.02	
44	Лыжные эстафеты (по кругу 400-500 м).	1	14.02	
45	Передвижение на лыжах на дистанцию до 2 км. (девочки), до 3 км. (мальчики).	1	16.02	
46	Игры на лыжах.	1	21.02	
47	Вис на гимнастической стенке, хватом сверху.	1	28.02	
48	Лазание по канату различными способами на скорость.	1	1.03	
49	Упражнения на преодоления сопротивления.	1	6.03	
50	Преодоление полосы препятствий.	1	13.03	
51	Прыжок боком через коня.	1	15.03	
52	Совершенствование длинных, коротких кувырков вперёд, назад.	1	20.03	

53	Кувырок через левое (правое) плечо.	1	22.03	
----	-------------------------------------	---	-------	--

54	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	3.04	
55	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них.	1	5.04	
56	Прыжок «змейкой» через гимнастическую скамейку.	1	10.04	
57	Медленный бег до 10-12 минут	1	12.04	
58	Эстафетный бег с этапами до 100 метров.		17.04	
59	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».	1	19.04	
60	Эстафетный бег с этапами до 100 метров. Сдача нормативов на результат.	1	24.04	
61	Финиширование в беге на короткие дистанции.	1	26.04	
62	Кроссовый бег 800 и 1000 метров. Сдача нормативов на результат.	1	1.05	
63	Прыжки на скакалке до 2 -х минут	1	3.05	
64	Бег с преодолением препятствий	1	8.05	
65	Бег в медленном темпе. Развитие выносливости.	1	10.05	
66	Мини-игра в баскетбол.	1	15.05	
67	Совершенствование эстафетного бега.	1	17.05	

68	Мини-игра в волейбол.	1	22.05	
69	Метание мяча с разбега на дальность. Сдача нормативов на результат.	1	24.05	
70	Самостоятельное занятие. Правила самоконтроля и гигиены.	1	29.05	
71	Подведение итогов. Подвижная игра.	1	31.05	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- спортивный зал (приспособленное помещение)
- территория вокруг школы;
- спортивное оборудование (снаряды и инвентарь).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида под редакцией В.В Воронковой. Владос, 2000г.
2. Авторская программа по физкультуре В.М.Мозгового.
3. Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.
4. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
5. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002
6. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002. Лях В.И., Зданевич А.А.