

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2024 г.

Введено

в действие приказом
№ 92 – О от "02" сентября 2024 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 0087464346E37BC256859730EA3429CA4F

Владелец: Мартынова Лилия Равиловна

Действителен с 11.12.2023 до 05.03.2025

Рабочая программа
по предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 9 КОРРЕКЦИОННОГО класса
2 ч. в неделю; 68 ч. в год
Составитель: Пенькова В.А., учитель

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2024 г.

Руководитель ШМО: М.Г. Шарипова

Альметьевск – 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); (Вариант 1)
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО(ИН)), утвержденной Министерством просвещения РФ, приказ от 24.11.2022 г. № 1026;
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;

Рабочая программа по учебному предмету «**Адаптивная физическая культура**» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФАООП УО (ИН) (вариант 1)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (1) и 1-4 классов.

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

Задачи:

- реализуемые в ходе уроков физической культуры:
- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплекс корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов:
- упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача — строевых команд, — ведение — подсчёта при — выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов (2 урока в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Вид программного материала	Количество часов
		9 класс
1.	Гимнастика	11
2.	Лёгкая атлетика	16
3.	Лыжная и конькобежная подготовка	6
4.	Подвижные игры	10
5.	Спортивные игры	13
6.	Теоретические сведения	12
	Итого	68

Календарно – тематическое (поурочное) планирование – 9 класс

№	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по ТБ на уроках физичкой культуры. Значение физических упражнений в жизни человека.	https://multiurok.ru/		
2	Легкая атлетика. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.	https://multiurok.ru/		
3	Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду	https://multiurok.ru/		
4	Самостраховка и самоконтроль при выполнении — физических упражнений.	https://multiurok.ru/		
5	Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	https://multiurok.ru/		
6	Физическая культура и спорт в России. Специальные Олимпийские игры.	https://multiurok.ru/		
7	Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации	https://multiurok.ru/		
8	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Построения и перестроения	https://multiurok.ru/		
9	Прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	https://multiurok.ru/		
10	Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»)	https://multiurok.ru/		
11	Обучение технике движения рук в беге. Бег с варьированием скорости, скоростной бег;	https://multiurok.ru/		
12	Бег на короткие дистанции. Развитие двигательных качеств.	https://multiurok.ru/		
13	Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в длину.	https://multiurok.ru/		
14	Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки в высоту способом «перекат»	https://multiurok.ru/		
15	Начать обучать технике ведения мяча. Упражнения на формирование осанки.	https://multiurok.ru/		
16	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	https://multiurok.ru/		
17	Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	https://multiurok.ru/		
18	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении	https://multiurok.ru/		
19	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.	https://multiurok.ru/		
20	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	https://multiurok.ru/		
21	Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	https://multiurok.ru/		
22	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	https://multiurok.ru/		
23	Построения и перестроения. Упражнения без предметов	https://multiurok.ru/		
24	Развитие гибкости. Упражнения мышц шеи, на расслабление мышц, укрепления рук и ног.	http://fizkultura-na5.ru		
25	Ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодоления препятствий.	http://fizkultura-na5.ru		
26	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками.	http://fizkultura-na5.ru		

27	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса. Упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев	http://fizkultura-na5.ru		
28	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп	http://fizkultura-na5.ru		
29	Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол	http://fizkultura-na5.ru		
30	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.	http://fizkultura-na5.ru		
31	Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	http://fizkultura-na5.ru		
32	Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.	http://fizkultura-na5.ru		
33	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.	http://fizkultura-na5.ru		
34	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	http://fizkultura-na5.ru		
35	Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	http://fizkultura-na5.ru		
36	Виды лыжных ходов.	http://fizkultura-na5.ru		
37	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный ход)	http://fizkultura-na5.ru		
38	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов. Катание на лыжах и санях.	http://fizkultura-na5.ru		
39	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный; одновременный одношажный.	http://fizkultura-na5.ru		
40	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	http://fizkultura-na5.ru		
41	Конькобежная подготовка. Занятия на коньках как средство закаливания организма	http://fizkultura-na5.ru		
42	Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах.	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
43	Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
44	Обучение технике лазание по канату. Опорный прыжок. Игры лазанием и прыжками.	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
45	Коррекционные игры. Игры с элементами ОРУ	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
46	Игры с элементами ОРУ с лазанием. Дыхательные упражнения.	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
47	Обучение освоение ловли и передачи мяча	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
48	Броски мяча в корзину. Лазанье и перелезание	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
49	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Хоккей на полу	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
50	Правила безопасной игры в хоккей на полу.	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
51	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
52	Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
53	Обучение ловли и передачи мяча. Упражнения на преодоления сопротивления.	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
54	Развитие координационных способностей. Переноска грузов и передача предметов	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
55	Комплекс упражнений на развитие моторики. Игры с элементами ОРУ	http://spo.1september.ru/urok		
56	Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	http://spo.1september.ru/urok		
57	Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса. Подвижные игры на основе баскетбола	http://spo.1september.ru/urok		
58	Преодоление препятствий. Эстафета с ведением мяча	http://spo.1september.ru/urok		

59	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Настольный теннис.	http://spo.1september.ru/urok		
60	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	http://spo.1september.ru/urok		
61	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	http://spo.1september.ru/urok		
62	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий.	http://spo.1september.ru/urok		
63	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах	http://spo.1september.ru/urok		
64	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для рук и ног	http://spo.1september.ru/urok		
65	Метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель. Игры с метанием	http://spo.1september.ru/urok		
66	Ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий	http://spo.1september.ru/urok		
67	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием. Игры с метанием и ловлей мяча	http://spo.1september.ru/urok		
68	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Эстафетный бег	http://spo.1september.ru/urok		
69	(резервный урок)			

Критерии оценивания предметных результатов по адаптивной физической культуре

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы и оценивается индивидуально с учетом двигательных нарушений. Это дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Критерии оценивания по адаптивной физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ (с учетом НОДА). Осуществляя оценивание подготовленности по адаптивной физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности, двигательные возможности с учетом диагноза и нарушений ОДА). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Оценки «3» и «2» по адаптивной физической культуре не ставятся

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Лист согласования к документу № 92-о от 02.09.2024
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 01.11.2024 14:34

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 01.11.2024 - 14:34	-