Комитет администрации города Яровое по образованию

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №12»

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

Руководитель МС школы Директор МБОУ СОШ №12

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Медведева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Егорова

Протокол № 1 Приказ № 108

от «29» августа 2024г. от «30» августа 2024г.

**Адаптированная рабочая программа**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 9 класса с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

на 2024/2025 учебный год

*Составители:*

Буляков С.Н.,

учитель физкультуры

Блажко Е.Н.

учитель физкультуры

Яровое 2024

**Содержание рабочей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | стр. |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Содержание обучения | 5 |
| 3 | Планируемые результаты | 6 |
| 4 | Тематическое планирование с указанием количества часов | 8 |
| 5 | Лист изменений и дополнений | 12 |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральным законом от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

2. Федеральным законом от 3 мая 2012 г. № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»;

3. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Федеральным законом от 1 декабря 2014 г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»;

5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Адаптированная основная образовательная программа школы для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями), разработанная на основе ФГОС для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) и ФАООП обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями).

9. Положение о рабочей программе школы.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

* 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
* воспитание нравственных качеств и свойств личности;
* содействие военно- патриотической подготовке.
* Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:
* совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
* формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
* совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
* совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
* совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
* совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
* формирование мотивации к здоровому образу жизни;
* формирование способности объективно оценивать свои возможности.

**Объем учебного времени**: **68 часов**

**Форма обучения**: очная

**Режим занятий**: 2 часа в неделю, 34 учебных недель

# **Содержание обучения**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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;
* занятия в тренирующем режиме;
* развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

## Планируемые результаты

**Личностные:**

* осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
* испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
* формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

* демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
* демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов 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;
* понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
* планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
* выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
* знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
* демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
* определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
* демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
* участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
* применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

* иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
* выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
* выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
* знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
* подавать строевые команды, везти подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
* участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
* объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
* пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
* правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Тематическое планирование с указанием количества часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные  работы  (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | 0 |
| 2 | Гимнастика | 14 | 0 |
| 3 | Легкая атлетика | 20 | 0 |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 | 0 |
| 5 | Спортивные игры | 18 | 0 |
|  | **Итого:** | 68 |  |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Название разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Формы контроля** |
| **Легкая атлетика– 8 часов** | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м | 1 | Индивидуальная работа |
| 2 | Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км | 1 | Индивидуальная работа |
| 3 | Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут | 1 | Индивидуальная работа |
| 4 | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин | 1 | Индивидуальная работа |
| 5 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги | 1 | Индивидуальная работа |
| 6 | Прыжки со скакалкой до 2 мин | 1 | Индивидуальная работа |
| 7 | Бег на 60 м | 1 | Индивидуальная работа |
| 8 | Бег на средние дистанции(500 м) | 1 | Индивидуальная работа |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | |
| 9 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 1 | Индивидуальная работа |
| 10 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 1 | Индивидуальная работа |
| 11 | Ведение мяча шагом с обводкой препятствий | 1 | Индивидуальная работа |
| 12 | Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках | 1 | Индивидуальная работа |
| 13 | Бросок по корзине двумя руками от груди в движении. | 1 | Индивидуальная работа |
| 14 | Бросок по корзине двумя руками от груди в движении. | 1 | Индивидуальная работа |
| 15 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Индивидуальная работа |
| 16 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Индивидуальная работа |
| 17 | Зонная защита.  Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Индивидуальная работа |
| 18 | Зонная защита.  Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Индивидуальная работа |
| **Гимнастика - 14 часов** | | | |
| 19 | Упражнения на гимнастической стенке | 1 | Индивидуальная работа |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед | 1 | Индивидуальная работа |
| 21 | Упражнения на формирования правильной осанки.  Кувырок назад | 1 | Индивидуальная работа |
| 22 | Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны | 1 | Индивидуальная работа |
| 23 | Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине. | 1 | Индивидуальная работа |
| 24 | Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках. | 1 | Индивидуальная работа |
| 25 | Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация | 1 | Индивидуальная работа |
| 26 | Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация | 1 | Индивидуальная работа |
| 27 | Упражнения со скакалкой Опорный прыжок | 1 | Индивидуальная работа |
| 28 | Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок | 1 | Индивидуальная работа |
| 29 | Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке | 1 | Индивидуальная работа |
| 30 | Выполнение несложных комбинаций на скамейке | 1 | Индивидуальная работа |
| 31 | Преодоление полосы препятствий | 1 | Индивидуальная работа |
| 32 | Лазанье различными способами | 1 | Индивидуальная работа |
| **Лыжная подготовка – 16 часов** | | | |
| 33 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Индивидуальная работа |
| 34 | Одновременный одношажный и двухшажный ход | 1 | Индивидуальная работа |
| 35 | Одновременный одношажный и двухшажный ход | 1 | Индивидуальная работа |
| 36 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м | 1 | Индивидуальная работа |
| 37 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м | 1 | Индивидуальная работа |
| 38 | Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши | 1 | Индивидуальная работа |
| 39 | Поворот на месте махом назад к наружи | 1 | Индивидуальная работа |
| 40 | Прохождение отрезков до100 м | 1 | Индивидуальная работа |
| 41 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности | 1 | Индивидуальная работа |
| 42 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности | 1 | Индивидуальная работа |
| 43 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне | 1 | Индивидуальная работа |
| 44 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне | 1 | Индивидуальная работа |
| 45 | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности | 1 | Индивидуальная работа |
| 46 | Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности | 1 | Индивидуальная работа |
| 47 | Прохождение дистанции 2 км на время | 1 | Индивидуальная работа |
| 48 | Прохождение дистанции 2 км на время | 1 | Индивидуальная работа |
| **Спортивные игры- 8 часов** | | | |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. | 1 | Индивидуальная работа |
| 50 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 | Индивидуальная работа |
| 51 | Нижняя прямая подача | 1 | Индивидуальная работа |
| 52 | Прием мяча снизу в две руки | 1 | Индивидуальная работа |
| 53 | Верхняя прямая подача | 1 | Индивидуальная работа |
| 54 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов | 1 | Индивидуальная работа |
| 55 | Передача мяча в зонах | 1 | Индивидуальная работа |
| 56 | Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол | 1 | Индивидуальная работа |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | |
| 57 | Бег на 60 м | 1 | Индивидуальная работа |
| 58 | Бег на средние дистанции (800 м) | 1 | Индивидуальная работа |
| 59 | Специальные упражнения в длину | 1 | Индивидуальная работа |
| 60 | Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м | 1 | Индивидуальная работа |
| 61 | Эстафетный бег (4 \* 100 м) | 1 | Индивидуальная работа |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. | 1 | Индивидуальная работа |
| 63 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | Индивидуальная работа |
| 64 | Прыжок в длину с места | 1 | Индивидуальная работа |
| 65 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру | 1 | Индивидуальная работа |
| 66 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру | 1 | Индивидуальная работа |
| 67 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | Индивидуальная работа |
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м | 1 | Индивидуальная работа |
| **Итого: 68** | | |  |

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №12

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Егорова

Приказ №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Лист внесения и дополнений в рабочую программу по «Адаптивная физическая культура»

для 9 класса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Характеристика изменений |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Основание | |  |

Учитель: /Буляков С. Н.

/ Блажко Е.Н.