

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Целинная средняя общеобразовательная школа №1»  
Целинного района Алтайского края

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

Протокол № 1  
от 24 августа 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Колесникова С. Н.

Приказ № 102

От 25 августа 2022 г.

Адаптированная рабочая программа  
по «физической культуре» для обучающихся  
9 класса с легкой умственной отсталостью  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Калачева Ирина Васильевна  
учитель начальных классов

Целинное 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 9 класса обучающихся с лёгкой степенью умственной отсталости составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

– приказа Минобрнауки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (в ред. приказов Минобрнауки Российской Федерации от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 №507, от 31.12.2015 №1576);

– приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

– приказа МБОУ «Целинная СОШ №1» от 24.08.2020г. № \_\_ «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Целинная СОШ №1»;

– приказа МБОУ «Целинная СОШ №1» от \_\_.08.2022 № \_\_ «Об утверждении календарного учебного графика на 2022-2023 учебный год МБОУ «Целинная СОШ №1»;

– приказа МБОУ «Целинная СОШ №1» от \_\_.08.2022 № \_\_ «Об утверждении Учебного плана основного общего образования на 2022-2023 учебный год МБОУ «Целинная СОШ №1»;

– приказа МБОУ «Целинная СОШ №1» от 30.08.2018 №78/2 «Об утверждении Положения рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Целинная СОШ №1»;

– примерной адаптированной программы для детей с умственной отсталостью;

– программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида: 5-9 кл.: 2 сб./ Под ред. В.В.Воронковой. – М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2011;

Цели и задачи обучения в 9 классе соответствуют целям обучения по предмету, определяемыми примерными адаптированными образовательными программами, и не противоречат целям и задачам реализации АОП ОО МБОУ «Целинная СОШ №1».

Данная адаптированная программа рассчитана на учащегося 9-го класса, учитывает его психофизические особенности развития, особенности его познавательной деятельности, уровень его знаний и умений и предусматривает обязательный личностно-ориентированный и дифференцированный подход исходя из возможности школьника.

Коррекционная работа строится на:

чередовании интеллектуальных нагрузок и отдыха;

объяснении нового материала с использованием рисунков, иллюстраций, наглядных материалов и реальных предметов, манипуляций с ними;

структурном и кратком изложении инструкций;

развитии слухового аппарата; всех видов памяти;

совершенствовании грамматического строя речи;

формировании навыков построения связного высказывания;

развитии навыков самоконтроля, развития самостоятельности.

В связи с тем, что в учебном плане МБОУ «Целинная средняя общеобразовательная школа № 1» на изучение предмета «физическая культура» отводится в 9 классе 0,5 часа в неделю и составляет 17 часов в год, и в связи с состоянием здоровья обучающегося, в данной рабочей программе произведены изменения в содержательной части за счёт сокращения часов в темах разделов, но сохранены основные темы и разделы, предусмотренные федеральным компонентом государственного стандарта.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Учащиеся должны знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол;
- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

### Учащиеся должны уметь:

- пройти в быстром темпе 20—30 мин;; равномерно в медленном темпе 4 мин;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;
- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе; тормозить лыжами и палками одновременно;
- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;
- выполнять броски по корзине двумя руками от груди с места.

## Содержание рабочей программы

### Теоретические сведения

Значение физической культуры в жизни человека. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

### Гимнастика и акробатика

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища;

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

#### Акробатические упражнения:

- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### Лёгкая атлетика

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.

Бег. Медленный бег до 4 мин.

Метание. Метание набивного мяча весом 2-3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

### Лыжная подготовка

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Метко в цель".

### Спортивные игры

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча. Игра "Мяч в воздухе".

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов.

## Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний	0,5
2	Гимнастика, акробатика	5
3	Лёгкая атлетика	4
4	Подвижные и спортивные игры	5
5	Лыжная подготовка	2,5
<b>Итого</b>		<b>17</b>

### Тематическое урочное планирование по физической культуре

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	<b>Основы знаний</b> Вводный инструктаж на уроках физкультуры	0,5
2.	<b>Лёгкая атлетика</b> Инструктаж по ТБ и ОТ. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага	0,5
3.	Медленный бег до 4 мин.	0,5
4.	Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	0,5
5.	Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.	0,5
6.	<b>Гимнастика, акробатика</b> ТБ Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку	0,5
7.	дыхательные упражнения	0,5
8.	упражнения в расслаблении мышц	0,5
9.	основные положения движения головы, конечностей, туловища	0,5
10.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: упражнения на гимнастической скамейке	0,5
11.	Упражнения на гимнастической стенке: наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер.	0,5

12.	<b>Подвижные и спортивные игры</b> Волейбол. ТБ. Правила и обязанности игроков	0,5
13.	Техника игры в волейбол	0,5
14.	Предупреждение травматизма	0,5
15.	Верхняя передача двумя руками мяча	0,5
16.	Игра «Мяч в воздухе»	0,5
17.	<b>Лыжная подготовка</b> Инструктаж по ТБ. Совершенствование двухшажного хода	0,5
18.	Одновременный одношажный ход.	0,5
19.	Совершенствование торможения "плугом".	0,5
20.	Подъем "полуелочкой", "полулесенкой".	0,5
21.	Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Метко в цель".	0,5
22.	<b>Гимнастика, акробатика</b> ТБ Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно.	0,5
23.	Различные взмахи.	0,5
24.	Акробатические упражнения: переноска груза и передача предметов	0,5
25.	танцевальные упражнения; равновесие;	0,5
26.	<b>Подвижные и спортивные игры</b> Баскетбол. ТБ. Основные правила игры в баскетбол	0,5
27.	Штрафные броски	0,5
28.	Бег с изменением направления и скорости, вырывание и выбивание мяча	0,5
29.	Ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега	0,5
30.	Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов.	0,5
31.	<b>Лёгкая атлетика</b> Инструктаж по ОТ и ТБ. Метание в цель.	0,5
32.	Метание в цель.	0,5
33.	Метание малого мяча в цель из положения лежа.	0,5
34.	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	0,5

### **Контроль и оценивание образовательных результатов**

Контроль и оценивание осуществляются на каждом уроке.

Проверочные испытания по видам упражнений: метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).