

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дятьковская средняя общеобразовательная школа №3»
Дятьковского района Брянской области

Выписка

из адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Адаптированная рабочая программа
по адаптированной физической культуре
для детей с ОВЗ (УО).
9 класс

Выписка верна 29.08.2023
Директор Д.В.Ромашков

г. Дятьково 2023

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дятьковская средняя общеобразовательная школа №3»
Дятьковского района Брянской области

Аннотация к рабочей программе
учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Адаптированная физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС ООО и реализуется на 1 год 9 класс.

Рабочая программа разработана группой учителей физической культуры и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по физической культуре.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптированная физическая культура» является частью АООП ООО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ ДСОШ №3

Дата: 29.08.2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптированной физической культуре составлена на основе федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования и программы по физической культуре «Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» 5-е издание, Москва «Просвещение», 2008 г. Программа составлена на основе № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Рабочая программа составлена для работы по учебнику авторов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Примерная программа дает условное распределение учебных часов по крупным разделам курса и служит ориентиром для разработчиков авторских учебных программ, но не рекомендуется в качестве рабочей, поскольку не содержит распределения учебного материала по годам обучения и отдельным темам.

Примерная программа включает три раздела: Пояснительную записку, раскрывающую характеристику и место учебного предмета в базисном учебном плане, цели его изучения, основные содержательные линии; Основное содержание обучения с примерным распределением учебных часов по разделам курса и Требования к уровню подготовки обучающихся основной школы.

Особенностью адаптированной физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков адаптированной физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в основной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Содержание тем учебного предмета

В примерной программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

При изучении адаптированной физической культуры реализуются следующие цели:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 9 классах предоставлено 3 учебных часа в неделю в 1 полугодии, во 2 полугодии - 3 часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа.

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «адаптированная физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и в организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, количество раз		18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:		
			уроки	лабораторно-практические работы	контрольные работы
1.	Спортивные игры	27	25	_____	2
	Баскетбол	8	7	_____	1
	Волейбол	19	18	_____	1
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18	15	_____	3
3.	Лёгкая атлетика	21	14	_____	7
4.	Лыжная подготовка	27	26	_____	1
5	Элементы единоборств	9	9	_____	_____
<i>В нижней части таблицы часы суммируются</i>					
ИТОГО:		102	89	_____	13

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9^а класс

№ п/п	Наименования разделов и тем	Дата проведения	
		По плану	Фактически
	Лёгкая атлетика (11 часов)		
1.	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках л/а. Обучение технике низкого старта до 30 метров.		
2.	Повторение техники низкого старта до 30 метров. Тест № 1. Бег 30 метров.		
3.	Закрепление техники низкого старта до 30 метров. Игра: «День-ночь».		
4.	Совершенствование техники низкого старта до 30 метров.		
5.	Обучение технике прыжков в длину с 11 - 13 шагов разбега. Тест № 2. Бег 1000 метров.		
6.	Повторение техники прыжков в длину с 11 - 13 шагов разбега. Игра: «Скакуны».		
7.	Закрепление техники прыжков в длину с 11 - 13 шагов разбега.		
8.	Совершенствование техники прыжков в длину с 11 - 13 шагов разбега. Соревнование.		
9.	Сдача контрольного норматива: Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.		
10.	Сдача контрольного норматива: Бег 100 метров.		
11.	Сдача контрольного норматива: Бег 1500 метров (девочки) и 2000 метров (мальчики).		
	Волейбол (12 часов)		
12.	Техника безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Обучение технике передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		
13.	Повторение техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		
14.	Обучение технике передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Подвижная игра: «Мяч капитану».		
15.	Повторение техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		
16.	Обучение технике приёма мяча, отражённого сеткой. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		
17.	Повторение техники приёма мяча, отражённого сеткой. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. «Упражнения с мячом». Игры.		
18.	Обучение игре в нападении в зоне 3. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		
19.	Повторение игре в нападении в зоне 3. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		
20.	Обучение игре в защите. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Соревнование.		
21.	Повторение игры в защите. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		
22.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		
23.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		
	Баскетбол (4 часа)		
24.	Техника безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Обучение технике бросков одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощённым правилам баскетбола.		
25.	Повторение техники бросков одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощённым правилам баскетбола.		
26.	Закрепление техники бросков одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Соревнование.		
27.	Совершенствование техники бросков одной и двумя руками в прыжке. Игра		

	по упрощенным правилам баскетбола.		
	Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)		
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение технике из упора присев силой стойка на голове и руках – мальчики. Обучение технике кувырка вперёд – девочки.		
29.	Повторение техники из упора присев силой стойка на голове и руках – мальчики. Повторение техники кувырка вперёд – девочки. Тест №3. Прыжки в длину с места.		
30.	Закрепление техники из упора присев силой стойка на голове и руках – мальчики. Закрепление техники кувырка вперёд – девочки. Эстафета с элементами гимнастики.		
31.	Совершенствование техники из упора присев силой стойка на голове и руках – мальчики. Совершенствование техники кувырка вперёд – девочки.		
32.	Совершенствование техники из упора присев силой стойка на голове и руках – мальчики. Совершенствование техники кувырка вперёд – девочки.		
33.	Совершенствование техники из упора присев силой стойка на голове и руках – мальчики. Совершенствование техники кувырка вперёд – девочки.		
34.	Сдача контрольного норматива: Из упора присев силой стойка на голове и руках – мальчики. Сдача контрольного норматива: Кувырки вперёд – девочки.		
35.	Обучение технике длинного кувырка вперёд с 3-х шагов разбега – мальчики. Обучение технике равновесия на одной, выпад вперёд – девочки.		
36.	Повторение техники длинного кувырка вперёд с 3-х шагов разбега – мальчики. Повторение техники равновесия на одной, выпад вперёд – девочки.		
37.	Закрепление техники длинного кувырка вперёд с 3-х шагов разбега – мальчики. Закрепление техники равновесия на одной, выпад вперёд – девочки. Соревнование.		
38.	Совершенствование техники длинного кувырка вперёд с 3-х шагов разбега – мальчики. Закрепление техники равновесия на одной. Совершенствование техники равновесия на одной, выпад вперёд – девочки.		
39.	Совершенствование техники длинного кувырка вперёд с 3-х шагов разбега – мальчики. Совершенствование техники равновесия на одной, выпад вперёд – девочки		
40.	Совершенствование техники длинного кувырка вперёд с 3-х шагов разбега – мальчики. Совершенствование техники равновесия на одной, выпад вперёд – девочки		
41.	Обучение технике лазания по канату до линии отметки.		
42.	Повторение техники лазания по канату до линии отметки.		
43.	Закрепление техники лазания по канату до линии отметки.		
44.	Сдача контрольного норматива - Лазание по канату до линии отметки.		
45.	Сдача контрольного норматива - Подтягивание в висячем положении – мальчики, Подтягивание из виса лёжа – девочки. Тест № 4 Подтягивание.		
	Элементы единоборств (3 часа)		
46.	Техника безопасности на уроках элементов единоборств. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Подвижные игры: «Бой петухов».		

47.	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Подвижные игры: «Бой петухов».		
48.	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Подвижные игры: «Бой петухов».		
	Лыжная подготовка (27 часов)		
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение технике попеременного четырёхшажного хода.		
50.	Повторение техники попеременного четырёхшажного хода.		
51.	Закрепление техники попеременного четырёхшажного хода.		
52.	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода.		
53.	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода.		
54.	Обучение технике переходов с попеременных ходов на одновременные. Игра: «Биатлон».		
55.	Повторение техники переходов с попеременных ходов на одновременные.		
56.	Закрепление техники переходов с попеременных ходов на одновременные.		
57.	Совершенствование техники переходов с попеременных ходов на одновременные. Игра: «Биатлон».		
58.	Совершенствование техники переходов с попеременных ходов на одновременные.		
59.	Обучение технике преодоления контруклона.		
60.	Повторение техники преодоления контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		
61.	Закрепление техники преодоления контруклона.		
62.	Совершенствование техники преодоления контруклона.		
63.	Совершенствование техники преодоления контруклона.		
64.	Сдача контрольного норматива: Бег на лыжах 3 км.		
65.	Прохождение дистанции до 5 км.		
66.	Прохождение дистанции до 5 км.		
67.	Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		
68.	Прохождение дистанции до 5 км.		
69.	Прохождение дистанции до 5 км.		
70.	Прохождение дистанции до 5 км.		
71.	Прохождение дистанции до 5 км.		
72.	Прохождение дистанции до 5 км.		
73.	Прохождение дистанции до 5 км. Соревнование.		
74.	Прохождение дистанции до 5 км.		
75.	Прохождение дистанции до 5 км.		
	Элементы единоборств (3 часа)		
76.	Техника безопасности на уроках элементов единоборств. Обучение технике борьбы за выгодное положение. Подвижные игры: «часовые» и «разведчики».		
77.	Обучение технике борьбы за предмет. Повторение техники захватов рук и туловища.		
78.	Повторение техники борьбы за предмет. Закрепление техники захватов рук и туловища.		
	Элементы единоборств (3 часа)		
79.	Техника безопасности на уроках элементов единоборств. Обучение технике упражнений по овладению приёмами страховки. Подвижные игры: «Выталкивание из круга».		
80.	Повторение техники упражнений по овладению приёмами страховки. Подвижные игры: «Выталкивание из круга».		

81.	Закрепление техники упражнений по овладению приёмами страховки. Подвижные игры: «Выталкивание из круга».		
	Баскетбол (4 часов).		
82.	Техника безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Обучение технике бросков одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощённым правилам баскетбола.		
83.	Повторение техники бросков одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощённым правилам баскетбола.		
84.	Закрепление техники бросков одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Соревнование.		
85.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Сдача контрольного норматива: Штрафной бросок с 4 – 5 метров из 6 попыток.		
	Волейбол (7 часов).		
86.	Техника безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки, перемещения игрока. Обучение технике прямого нападающего удара при встречных передачах. Игра по упрощённым правилам волейбола.		
87.	Повторение техники прямого нападающего удара при встречных передачах. Игра по упрощённым правилам волейбола		
88.	Закрепление техники прямого нападающего удара при встречных передачах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Соревнование.		
89.	Совершенствование техники прямого нападающего удара при встречных передачах. Игра по упрощённым правилам волейбола		
90.	Совершенствование техники передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Игра по упрощённым правилам волейбола		
91.	Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра: «Кто быстрее».		
92.	Сдача контрольного норматива: Верхняя прямая подача с лицевой линии из 5 попыток (количество раз). Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Лёгкая атлетика (10 часов)		
93.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование низкого старта до 30 метров.		
94.	Обучение технике прыжков в высоту с 7 - 9 шагов разбега.		
95.	Повторение техники прыжков в высоту с 7 - 9 шагов разбега.		
96.	Закрепление техники прыжков в высоту с 7 - 9 шагов разбега. Подвижная игра: «Эстафета с палками и прыжками».		
97.	Совершенствование техники прыжков в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Соревнование.		
98.	Сдача контрольного норматива: Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.		
99.	Сдача контрольного норматива: Бег на результат 100 метров. Совершенствование техники метания 150 гр. мяча на дальность с разбега.		
100.	Сдача контрольного норматива: Метание 150 гр. мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжков в длину с 11 – 13 шагов разбега.		
101.	Сдача контрольного норматива: Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега .		
102.	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши; до 15 минут, девушки.		

Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Содержание	Класс	Автор	Издательство	Год Издания
1.	Программа	9	Лях В.И., Зданевич А.А.	Просвещение	2008
2.	Учебник (основной)	9	Лях В.И.	Просвещение	2012
3.	Учебник (дополнительный)				
4.	Учебные пособия, задачки, сборники дидактических материалов, пособие по проведению практических и лабораторных работ и т.д.				