**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Братовщина имени Героя Советского Союза**

**В. С. Севрина**

**Долгоруковского муниципального района Липецкой области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.М. Иванищева/  ФИО  Протокол №\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. | **«Согласовано»**  на заседании педагогического совета  Протокол №\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г | **«Утверждено»**  Директор МБОУ СОШ с.Братовщина имени Героя Советского Союза В. С. Севрина  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Т.А.Юдина/  ФИО  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

**«Адаптивная физическая культура вариант I»**

**для 9а класса**

Программа предназначена для реализации в 2024-2025 учебном году

Разработчик (и) программы: Зарочинцев А.Н., учитель физической культуры, высшая квалификационная категория

**с. Братовщина 2024**

**Содержание.**

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование
7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

**1.Пояснительная записка**

Программа по физической культуре является продолжением соответствующей учебной программы младших классов.

**Основная цель изучения физкультуры** 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 физкультуры:

― воспитание ин­тереса к физической культуре и спо­рту;

― овладение основами доступных видов спор­та (легкой атлетикой, гим­на­с­ти­кой, лы­жной подготовкой и др.) 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 и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

― воспитание нра­в­с­т­ве­нных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

**2.Общая характеристика учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая ат­летика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные иг­ры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические све­дения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических воз­можностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые те­о­ре­ти­че­ские сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

**3.Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение физкультуры в 9 «А» классе отводится 2 часа в неделю, курс рассчитан на 68 часов (34 учебных недель).

**Личностные и предметные результаты освоения предмета**

***Личностные результаты*** освоения предмета учащимися содержания программы «Физкультура» являются следующие установки:

- сформированность ответственного отношения к учению;

- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Предметные результаты освоения физкультуры**

***Минимальный уровень***

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;

-выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;

- пройти 20-30 мин в быстром темпе;

- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;

- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;

- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м;

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м;

- пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами;

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах;

- выполнять прямую подачу.

***Достаточный уровень***

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;

-выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;

-различать фазы опорного прыжка;

-удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;

-лазать по канату в два и три приема;

-переносить ученика втроем;

-выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;

- пройти 20-30 мин в быстром темпе;

- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;

- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;

- выполнять полет в группировке, в прыжках в длинус разбега способом «согнув ноги»;

- выполнять переход через планку в прыжках в высотус разбега способом «перешагивание»;

- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м;

- выполнять толкание набивного мяча с места;

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м;

- пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами;

- тормозить лыжами и палками одновременно; преодолеватьна лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах;

- выполнять прямую подачу.

**4.Содержание учебного предмета**

**Теоретические сведения**

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

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**

      Виды гимнастики в школе.

**Практический материал**

*Построения, перестроения.* Размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противоходом.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.* Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.  
      *Упражнения на дыхание.* Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.  
      *Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.* Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание.  
      *Упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава.  
      *Упражнения для расслабления мышц.* Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах.  
      *Упражнения для развития координации движений.* Поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед — левая в сторону; правая нога назад на носок — левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.  
      *Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.  
      *Ходьба в шеренге* на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Определить самого точного ученика.  
      Эстафета для 2—3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду.  
      Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

**Упражнения с предметами**

*С гимнастическими палками.* Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.  
      *Со скакалками.* Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.  
      *С набивными мячами (вес 3 кг)*. Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.  
      *Переноска груза и передача предметов.* Переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.  
      *Лазанье.* Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). Совершенствование лазанья по канату способом в три приема (мальчики), в три приема на высоту до 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).  
      *Равновесие.* Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. 3—4 шага «галопа» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги всторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.  
      *Опорный прыжок.* Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек); прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков); преодоление нескольких препятствий различными способами.

**Лёгкая атлетика**

**Теоретические сведения**

      Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

**Практический материал**

*Ходьба.* Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.  
      *Бег.* Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 × 6 м.  
      *Беговые упражнения.* Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.  
      *Прыжки.* Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат.  
      *Прыжок в длину с разбега* способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.  
      *Прыжок в высоту с разбега* способом «перешагивание»; переход через планку.  
      *Метание.* Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

**Зимние виды спорта**

**Теоретические сведения**

      Межличностные и командные взаимоотношения во время тренировок, товарищеских встреч, спортивных соревнований; предупреждение травматизма в зимних видах спорта.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения**

      Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

**Практический материал**

      Совершенствование одновременногобесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».

**Подвижные игры**

**Коррекционные игры**

      Игры на внимание;  
      игры, тренирующие наблюдательность;  
      игры на дифференцирование мышечных усилий;  
      игры на пространственную координацию двигательных действий.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений**

      Игры с бегом;  
      игры с прыжками;  
      игры с бросанием, ловлей и метанием;  
      игры с переноской груза;  
      игры на лыжах и коньках.

**Спортивные игры**

**Теоретические сведения**

      Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

**Волейбол**

**Теоретические сведения**

      Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Практический материал**

      Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

**Баскетбол**

**Теоретические сведения**

      Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

**Практический материал**

      Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

(центральный нападающий, крайний нападающий, защитник).

**Межпредметные связи**

*Русский язык:* грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.  
      *Развитие устной речи:* четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.  
      *Математика:* давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.  
      *География:* ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.  
      *История:* отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

**5.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов |
| 1. | Теоретические сведения | 1 |
| 2. | Лёгкая атлетика | 17 |
| 3. | Волейбол | 10 |
| 4. | Баскетбол | 11 |
| 5. | Гимнастика | 13 |
| 6. | Лыжная подготовка | 10 |
| 7. | Подвижные игры | 6 |

**6.Материально – техническое обеспечение образовательной деятельности**

Спортивный инвентарь: малые мячи, большие мячи, гимнастические палки, волейбольные мячи, лыжные комплекты (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки), канат, гимнастическая скамейка, «козёл», гимнастические маты, обручи, флажки, гимнастическое бревно, гимнастические скакалки, набивные мячи, баскетбольные мячи.