

бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нюксенская средняя общеобразовательная школа»

Принято
педагогическим советом
Протокол №1 от 30.08.23

Утверждено
приказом директора школы
от 30.08.23 №01-03/387



АДАптированная рабочая программа

по физкультуре для 9 класса

на 2023 – 2024 учебный год

Учитель: Ермолинская Надежда Андреевна,

высшая квалификационная категория

с. Нюксеница
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с Положением об адаптированной рабочей программе учебного предмета, курсов внеурочной деятельности в рамках ФГОС НОО ОВЗ и ФГОС ОУО БОУ "Нюксенская СОШ" утверждённым приказом БОУ «Нюксенская СОШ» № 01-03/203 от 31. 08. 2021 года

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана БОУ «Нюксенская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа рассчитана:

в 9 классе на 68 часа, 2 часа в неделю, 34 учебные недели

Целью физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника.

Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Результаты освоения учебного предмета.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим школу.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Планируемые результаты по окончанию 9 класса.

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовки
- правила личной гигиены, профилактики травматизма;
- как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде;
- что такое строй; как выполнять перестроения;
- что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии;
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов, виды и способы смазки лыж ;

Уметь:

- выполнять все виды лазанья, равновесия;
- составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;
- лазать в висе на руках по гимнастической стенке;
- подавать команды, показывать их;
- бегать на короткие дистанции 100м, 400м, 800м на скорость;
- прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги»;
- метать мяч на дальность с полного разбега в коридор 10 м;
- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе на отрезках 50-60 км

9 класс

Гимнастика.

1. Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку

Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

2.2 Дыхательные упражнения

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

2.3 Упражнения в расслаблении мышц.

Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом *положении вперед, назад*.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками. Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой. С набивными мячами (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

4. Упражнения на гимнастической стенке

Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным — в упор присев).

6. Простые и смешанные висы и упоры

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусках.

7. Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

8. Лазание и перелезание

Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

9. Равновесие

Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ногиврозь.

10. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные раз ненаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к

ориентир за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

Легкая атлетика

1. Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

2. Бег

Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики —1000 м; девушки —800 м.

3. Прыжки.

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей).

4. Метание.

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики —4 кг).

Лыжная подготовка (практический материал) Взаимности от климатических условий

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднeperесеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Спортивные и подвижные игры

1. Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5 —10 раз).

2. Баскетбол

Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения.

1. С бегом на скорость

"Лучший бегун"; "Преодолей препятствие"; "Сумей догнать"; Эстафеты с бегом.

2. С прыжками в высоту, длину

"Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение".

3. С метанием мяча на дальность и в цель

"Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись".

4. С элементами пионербола и волейбола

"Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро по местам"; Игра с элементами волейбола.

5. С элементами баскетбола

"Очков набрал больше всех"; "Самый точный".

6. Игры на снегу, льду

Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. "Стойка конькобежца".

Распределение учебного материала по разделам

Виды программного материала	Количество уроков	Воспитательный потенциал уроков
	Класс	
	9	
Основы знаний о физической культуре	+	Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, волевые качества, умение оказывать помощь, Воспитывать потребность в занятиях физическими упражнениями. Воспитывать добросовестное отношение к выполнению упражнений, умение руководить и подчиняться, интерес к урокам, внутреннюю дисциплинированность, аккуратность, обучать приемам и методам работы над собой. Воспитывать положительную мотивацию к формируемой привычке. Воспитывать уверенность и внутреннюю дисциплину. Воспитывать внимательность, корректность, умения контролировать свои действия, выдержку и самообладание, нравственное отношение к занятиям, корректность и готовность прийти на помощь
Способы физической деятельности	+	
Физическое совершенствование:		
1.1.Общеразвивающие упражнения на осанку,коррекционные и корригирующие	+	
1.2.Подвижные и спортивные игры:	18	
1.3.Гимнастика с элементами акробатики	12	
1.4.Лёгкая атлетика	20	
1.5. Лыжная подготовка	18	
Итого часов:	68	

9класс

и п/п	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
	Виды программного материала	
I	Основы знаний о физической культуре	Закрепление знаний: Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр
II	Физическое совершенствование	
1	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	<u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке.
2	Гимнастика с элементами акробатики	<u>Строевые упражнения.</u> Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. <u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики). <u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - лазание и перелезание; - равновесие - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.
3	Легкая атлетика	<u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба. <u>Бег.</u> Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м. <u>Прыжки.</u> Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега

		<p>способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.</p> <p><u>Метание.</u> Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).</p>
4	Баскетбол	<p>Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений.</p>
5	Волейбол	<p>Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).</p>
6	Лыжная подготовка	<p>Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке, преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.</p>