


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Тияпинская средняя школа

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей  
естественнонаучного  
цикла \_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
 Т.В. Коротина  
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МКОУ Тияпинская СШ  
 В.В. Коротин  
Приказ № 39-ос  
«29» августа 2023 г.



## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: физкультура

Класс: 9

Уровень образования: основное общее образование

Учитель: Губина Наталия Ивановна

Срок реализации программы: 2023 -2024 учебный год

Количество часов по учебному плану:

В год – 17,

в неделю - 0,5



## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы МКОУ Тияпинская СШ, программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой 5-9 классы.

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи физического воспитания направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе для детей с нарушением интеллекта; находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов. Программа по физкультуре для 9 класса структурно состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темп, ритме. Необходимо постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья, перелазания.

Упражнения в лазании и перелазании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональное и поведенческие реакции детей.

Раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность.

На предмет «Физкультура» на базовом уровне отводится 34 учебных недель. Согласно учебному плану рабочая программа для 9 класса предусматривает обучение в объеме 0,5 часа в неделю, 17 часов в год.

### Основные требования к знаниям и умениям

Иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения и направления скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления утренней зарядки.

Уметь:

- выполнять комплекс упражнений, направленно воздействующий на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять строевые упражнения и знать организующие команды;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- играть в подвижные игры.

### Календарно-тематическое планирование уроков по физкультура» в 9в классе (0,25 час в неделю, 8,5 часов в год)

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту

1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	0,5		
2	Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.	0,5		
3	Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	0,5		
4	Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	0,5		
5	Преодоление полосы препятствий	0,5		
6	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	0,5		
7.	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.	0,5		
8.	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.	0,5		
9.	Упражнения с элементами гимнастики	0,5		
10.	Упражнения с элементами гимнастики	0,5		
11.	Техника безопасности на уроках физической культуры.	0,5		
12.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Защитные свойства и их профилактика средствами физической культуры.	0,5		
13.	Основные движения и комплекс физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников.	0,5		
14.	Основные движения и комплекс физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников.	0,5		
15.	Техника безопасности на уроках по баскетболу, терминология элементов игры в баскетбол.	0,5		
16.	Совершенствование техники передвижения с мячом в различных положениях.	0,5		
17.	Совершенствование ловли и техники передач на месте и в движении.	0,5		
18.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	0,5		
19.	Совершенствование техники броска одной и двумя руками с места и в движении	0,5		
20.	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	0,5		
21.	Основы выполнения гимнастических упражнений.	0,5		
22.	Составление простейших комбинаций из гимнастических элементов.	0,5		
23.	Опорные прыжки. Совершенствование техники прыжков.	0,5		
24.	Акробатика: совершенствование техники кувырков, кувырок вперед.	0,5		
25.	Акробатика: совершенствование техники кувырков, кувырок назад.	0,5		

26.	Составление простейших комбинаций из гимнастических элементов.	0,5		
27.	Составление простейших комбинаций из гимнастических элементов.	0,5		
28.	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	0,5		
29.	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	0,5		
30.	Выполнение команд «Прямо!», поворотов направо, налево.	0,5		
31.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	0,5		
32.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	0,5		
33.	Выполнение строевых команд направо, налево. Комбинация в равновесии.	0,5		
34.	Выполнение строевых команд направо, налево. Комбинация в равновесии.	0,5		
ИТОГО: 17 часов				