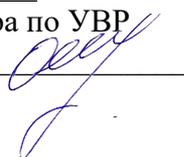


МКОУ "Турманская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС  
МКОУ «Турманская СОШ»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « » \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Зам. Директора по УВР  
Онищук С.В. \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Приказ № \_\_\_\_\_  
от « » \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Директор МКОУ  
«Турманская СОШ»  
МО «Братский район»  
Московский Т.А. \_\_\_\_\_



Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета (курса)  
«Физическая культура»  
для учащихся 9 классов с легкой умственной отсталостью  
на 2023 – 2024 учебный год

Предметная область: «Физическая культура»

Разработал:  
Ширшов Андрей Юрьевич  
учитель физической культуры

п. Турма

2023/2024 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 9 классов с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана на основе требований к результатам АООП ОБЗ УО ООО, образовательные отношения с которыми возникли до 01.09.2016г.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

#### **Личностные результаты:**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям наро-

дов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Лечебная физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий лечебной физической культурой.

## **Предметные результаты 9 класс**

- История физической культуры.
- Физическая культура в современном обществе.
- Физическая культура (основные понятия).
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Физическая культура человека.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Содержание учебного предмета 9 класс**

### **1.1. Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

#### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

*Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеразвивающих и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

## **1.2. Легкая атлетика – 33 часа.**

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м;); низкий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м; бег на результат 100м. Техника длительного бега. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в длину с 1113 шагов разбега. Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди. Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

### **1.3. Гимнастика – 17 часов.**

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из висячего положения лежа. Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнувшись (козел в длину), девочки: прыжок боком (козел в ширину). Акробатические упражнения. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

### **1.4. Спортивные игры. Баскетбол – 17 часов.**

*Техника передвижений, остановок, стоек.* Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

*Ловля и передача мяча.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Техника ведения мяча.* Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

*Техника бросков мяча.* Броски одной и двумя руками в прыжке.

*Индивидуальная техника защиты.* Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита; взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»; взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

*Тактические действия.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом.

### **Спортивные игры. Волейбол – 18 часов.**

*Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

*Техника приема и передач мяча.* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой; передачи мяча над собой, во встречных ко-

лоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Техника нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача; прием подачи; прием мяча, отраженного сеткой; нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

*Техника прямого нападающего удара.* Прямой нападающий удар при встречных передачах.

*Тактические приемы игры.* Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков; позиционное нападение с изменением позиций; игра в нападении в зоне 3; игра в защите.

### **1.5. Лыжная подготовка – 17 часов.**

*Техника лыжных ходов.*

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

### Тематическое планирование 9 класс.

№	Тема	часы
<b>Легкая атлетика – 16 часов</b>		
1.	Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Техника низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м.	1
2.	Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование.	1
3.	Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование.	1
4.	Прыжки с/м (у), челночный бег 3*10м	1
5.	Челночный бег 3*10 м. (у), бег 60м.	1
6.	Бег 60м. (у), метание м/м.	1
7.	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р.	1
8.	Прыжки в длину с/р. (у), бег 100м.	1
9.	Прыжки в длину с/р.	1
10.	Прыжки в длину с/р.	1
11.	Бег 100м. (у).	1
12.	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
13.	Бег 2000м. (у).	1
14.	Прыжки через к/ск,	1
15.	Прыжки через к/ск,	1
16.	Прыжки через к/ск (У)	1
<b>Спортивные игры волейбол – 18 часов</b>		
17.	Т.Б. на уроках волейбола. Стойки и передвижение игрока.	1
18.	Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
19.	Нападающий удар при встречных передачах.	1
20.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
21.	Игра в нападение через 3-ю зону.	1
22.	Нападающий удар при встречных передачах.	1
23.	Стойки и передвижение игрока.	1
24.	Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1
25.	Нападающий удар при встречных передачах.	1
26.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
27.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1

28.	Игра в нападение через 3-ю зону.	1
29.	Комбинации из передвижений игрока.	1
30.	Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне через зону.	1
31.	Нападающий удар при встречных передачах.	1
32.	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1
33.	Игра в волейбол.	1
34.	Игра в волейбол.	1
<b>Гимнастика – 17 часов</b>		
35.	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевая упражнения	1
36.	Строевая упражнения (У)	1
37.	Прыжки через скакалку	1
38.	Прыжки через скакалку (У).	1
39.	Кувырок вперед, назад, 2 слитно	1
40.	Кувырок вперед и назад, 2 слитно (У)	1
41.	Стойка на лопатках	1
42.	Стойка на лопатках (У).	1
43.	Мост из положения стоя	1
44.	Мост из положения стоя (У)	1
45.	Поднимание прямых ног в висе (Д), подтягивание (М)	1
46.	Поднимание прямых ног в висе (Д), подтягивание (М) (У)	1
47.	Опорный прыжок	1
48.	Прыжок через козла	1
49.	Прыжок через козла	1
50.	Прыжок через козла	1
51.	Прыжок через козла (У)	1
<b>Лыжная подготовка - 17 часов</b>		
52.	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.	1
53.	Попеременный двухшажный и бесшажный лыжный ход. Одновременный одношажный ход	1
54.	Попеременный двухшажный и бесшажный лыжный ход. Одновременный одношажный ход (У)	1
55.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2-3 км.	1
56.	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1

57.	Торможение «плугом», поворот упором. Дистанция 2 км.	1
58.	Торможение «плугом» и поворот «плугом». Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 3км.	1
59.	Торможение и поворот «плугом» (У) Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У) Прохождение дистанции 3км.	1
60.	Коньковый ход. Уход с лыжни в движении.	1
61.	Коньковый ход. Уход с лыжни в движении. (У)	1
62.	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Прохождение дистанции 2-3 км.	1
63.	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Прохождение дистанции 2-3 км.	1
64.	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Прохождение дистанции 2-3 км. (У)	1
65.	Прохождение дистанция 2 км (д), 3км (м)	1
66.	Прохождение дистанция 2 км (д), 3км (м) (У)	1
67.	Прохождение дистанции 4,5 – 5 км.	1
68.	Прохождение дистанции 4,5 – 5 км, используя изученные ходы (У).	1
<b>Спортивные игры баскетбол – 17 часов</b>		
69.	Т.Б на уроках по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
70.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
71.	Штрафной бросок.	1
72.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).	1
73.	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1
74.	Позиционное нападение и личная защита	1
75.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
76.	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
77.	Учебная игра.	1
78.	Правила баскетбола.	1
79.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	1
80.	Взаимодействие трех игроков	1
81.	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1
82.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1
83.	Учебная игра - баскетбол	1
84.	Учебная игра - баскетбол	1
85.	Учебная игра - баскетбол	1

**Легкая атлетика – 17 часов**

86.	Т.Б на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину	1
87.	Прыжок в длину (У)	1
88.	Прыжок в высоту.	1
89.	Прыжок в высоту.	1
90.	Прыжок в высоту (У)	1
91.	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	1
92.	Прыжки в длину с разбега (У).	1
93.	Метание мяча на дальность.	1
94.	Метание мяча на дальность (У).	1
95.	Специальные беговые упражнения	1
96.	Специальные беговые упражнения	1
97.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
98.	Бег с ускорением 30-50 м.	1
99.	Бег с ускорением 30-50 м. (У)	1
100.	Бег 60 метров	1
101.	Бег 60 метров (У).	1
102.	Бег 2000 метров (У)	1
Всего 102 часа		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450458

Владелец Московских Татьяна Александровна

Действителен с 30.05.2023 по 29.05.2024