****

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 Адаптированная рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «Республиканский центр образования» 9 класса разработана на основе программ специального коррекционного образовательного учреждения VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, В. В. Воронковой, Положения о рабочей программе ГБОУ «Республиканский центр образования».

 Рабочая программа составлена с учетом реализации особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с интеллектуальными нарушениями к самостоятельной жизни и производственному труду; способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у обучающихся встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Целью школьного физического воспитания является изучение физической культуры 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- формирование интереса к физической культуре и спорту;

― овладение основами доступных видов спорта 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;

- укрепление здоровья, развитие мелкой моторики и повышение работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях;

- усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Знать историю возникновения и формирования физической культуры.

Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;

руководствовать правилами профилактики нарушений осанки;

Продолжать осваивать основные гигиенические правила;

Иметь представление о значении режима дня;

использовать комплекс физических упражнений освоить закаливающие процедуры;

знать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений.

описать технику выполнения беговых упражнений;

выполнять простейшие беговые упражнения;

применять беговые упражнения для развития физических качеств;

соблюдать правила и технику безопасности;

осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;

Раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.

Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

составлять простейшие комбинации упражнений

освоить упражнения для утренней гигиенической гимнастики.

Изучить историю баскетбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;

Знать историю игр народов Бурятии. Знать 2-3 игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа обеспечивает достижение следующих личностных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»

• Формирование положительного отношения обучающегося к двигательной деятельности;

• Развитие мотивов (личностных смыслов) занятий физическими упражнениями:

• Формирование установки на безопасный, здоровый, физически активный образ жизни

• Развитие дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей физического совершенствования

• Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в физкультурно-оздоровительной;

• Развитие способности проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (игровых, спортивных) ситуациях и условиях (например, субъективного риска)

• Развитие навыков общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

− демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

− демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в

движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов

упражнений для укрепления мышечного корсета;

− понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

− планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

− выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;

− знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

− демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

− определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

− выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;

− демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);

− участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

− взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

− иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

− оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

− применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

− иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

− выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

− выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

− знать виды лыжного спорта;

− планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

− знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),

− подавать строевые команды, везти подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

− выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;

− участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

− знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

− доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;

− объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);

− пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

− правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;

− правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные работытесты | Практические работы |
| 1 | История физической культуры | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/5/> |
| 2 | Физическая культура человека- | 4 |  |  |
| 3 | Легкая атлетика | 13 | 1 |  |
| 4 | Лыжная подготовка | 1 |  |  |
| 5 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  | 1 |
| 6 | Спортивные игры-теория | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Игры народов Бурятии | 1 |  |  |
|  | Итого: | 34 | 2 | 2 |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/пВсего | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| Всего  | Контрольные работы | Практических |
|  | *История физической культуры* |  |  |  |  |
| 1 | История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. ОРУ | 1 | 1 |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/conspect/> |
|  | *Физическая культура человека* |  |  |  |  |
| 2 | Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. ОРУ | 1 |  |  | <https://infourok.ru/vliyanie-vozrastnih-osobennostey-organizma-na-fizicheskoe-razvitie-i-fizicheskuyu-podgotovlennost-2241541.html> |
| 3 | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. ОРУ | 1 |  |  | <https://infourok.ru/lichnaya-gigiena-v-processe-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami-6081961.html> |
| 4 | Закаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани. ОРУ | 1 |  |  | <https://www.feringer.ru/articles/zakalivanie-v-bane-polza-pravila-s-chego-nachat/> |
| 5 | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. ОРУ. | 1 |  |  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/08/24/pamyatka-dlya-8-9-klassov-preduprezhdenie-travmatizma-i> |
|  | *Лёгкая атлетика* |  |  |  |  |
| 6 | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.  | 1 |  |  | <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiXwaa-rs-BAxX1SfEDHVseC3QQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fhmel-ros.edu.yar.ru%2Fvneurochnaya_deyatelnost%2Fprogrammi_vneurochnoy_deyat_56%2Fsportivnie_igri_6-9_klassi.docx&usg=AOvVaw2IlJg5nSCC5pE5MA1JTMOO&opi=89978449> |
| 7 | Ходьба со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. | 1 |  |  |
| 8 | Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). | 1 |  |  |
| 9 | Бег со сменой скорости. | 1 |  |  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-beg-s-izmeneniem-napravleniya-dvizheniya-4045948.html> |
| 10 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. | 1 |  |  |
| 11 | Бег в медленном темпе до 5-10 мин. | 1 |  |  |
| 12 | Бег. Закрепление. Игры с элементами бега. | 1 |  |  |
| 13 | Специальные упражнения прыжка в длину | 1 |  |  | <https://infourok.ru/urok-prizhok-v-dlinu-s-mesta-uprazhneniya-dlya-podgotovki-k-zachetu-i-uluchsheniya-rezultata-1776641.html> |
| 14 | Совершенствование всех фаз прыжка. | 1 |  |  |
| 15 | Прыжок с места на результат. Игры с элементами прыжков. | 1 |  |  |
| 16 | Повороты направо, налево, кругом на месте. | 1 |  |  | <https://dzen.ru/a/YepMpXHVZB-O_pLt> |
| 17 | Повороты направо, налево, кругом в движении. | 1 |  |  |
| 18 | Баскетбол. Олимпийский вид спорта. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 |  |  | <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85> |
| 19 | Метание малого мяча. | 1 |  |  | <https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k> |
|  | Лыжная подготовка-теория |  |  |  |  |
| 20 | Виды лыжного спорта. ОРУ | 1 |  |  | <https://infourok.ru/prezentaciya-lizhniy-sport-277386.html> |
|  | *Гимнастика с основами акробатики* |  |  |  |  |
| 21 | Закрепление изученных видов перестроений. | 1 |  |  | <https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-stroevie-uprochneniya-klass-404236.html> |
| 22 | Выполнение строевых команд | 1 |  |  |
| 23 | Повороты на месте и в движении. | 1 |  |  |
| 24 | Фигурная маршировка. | 1 |  |  | <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiFgs_xr8-BAxVTQPEDHc-iC4gQFnoECA8QAQ&url=https%3A%2F%2Fstudwood.net%2F1023424%2Fturizm%2Fvidy_figurnoy_marshirovki&usg=AOvVaw2OKvXLgtAvKzn60Uai-Enn&opi=89978449> |
| 25 | Ходьба в различном темпе. | 1 |  |  |
| 26 | Ходьба в различном темпе, направлениях. | 1 |  |  |
| 27 | Повороты в движении направо, налево. | 1 |  |  |
| 28 | Акробатические упражнения на равновесие. | 1 |  |  | <https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-ravnovesiya-stoyka-na-lopatkah-stoyka-na-grudi-597094.html> |
| 29 | Акробатические упражнения на ориентировку в пространстве. | 1 |  |  | <https://infourok.ru/harakteristika-akrobaticheskih-uprazhneniy-ih-klassifikaciya-2649158.html> |
| 30 | Акробатические упражнения на координацию движений. | 1 |  |  | <https://lifehacker.ru/uprazhneniya-na-koordinaciyu/> |
| 31 | Акробатические упражнения на быстроту реакции. | 1 |  |  | <https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-7-8-klass-5486467.html> |
| 32 | Упражнения с гимнастической палкой. | 1 |  |  | <https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/> |
| 33 | Упражнения с мячом. Волейбол (теория). | 1 |  |  | <https://football-match24.com/pravila-igry-v-volejbol-kratko-dlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-igry.html> |
| 34 | Игры народов Бурятии. Летние игры. Диагностика. | 1 | 1 |  | <https://infourok.ru/kartoteka-igr-buryatskie-narodnye-igry-5176958.html> |

Учебно-методическое обеспечение

"Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида 5-9кл. под редакцией В.В. Воронковой ."

Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха

Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г. *В. И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению

Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Палка гимнастическая

Мячи

Ватные шарики

Рулетка измерительная

Демонстрационные учебные пособия

Презентации

Видеоролики

Сайт «Ребенок в спорте»

https://yandex.ru/search/?clid=2186617&text=сайт спорте&lr=198&redircnt=1591610840.1

 Контрольно-измерительные материалы для проверки знаний и умений обучающихся подбираются учителем в зависимости от физического и психического здоровья обучающегося на сайте <https://testedu.ru/test/fizkultura/1-klass/>