

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ VI ВИДА»
Г. ВЛАДИВОСТОКА

Принята

«Утверждаю»

Решением педагогического совета
Протокол от 28.08.2024г. № 1

Приказ от 29.08.2024г. № 111-ОД
Директор КГОБУ школы-интернат VI вида
И.Г.Ардашева.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(вариант 6.2)

Предмет – Адаптивная физическая культура.

Класс – 9 «А».

Учитель – Шлыкова Любовь Васильевна..

2024-2025 учебный год.

ВЛАДИВОСТОК 2024

Нормативная база 2024 – 2025 гг.

9 «А» класс

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования для обучающихся с нарушениями опорно -двигательного аппарата разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. №287;
- Федеральной адаптированной образовательной программой основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г.№1025;
- требованиями, предусмотренными санитарными правилами и нормами Сан ПиН1.2.3685-21 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. №2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г, регистрационный № 62296), действующими до 1 марта 2027 года (далее – Гигиенические нормативы);
- санитарными правилами СП2.4.3648 -20 « Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020г. регистрационный номер №61573), действующими до 1 января 2027 года (далее Санитарно – эпидемиологические требования);
- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования вариант 6.2 КГБОУ « Коррекционная школа – интернат VI вида»

Программа для общеобразовательных учреждений по АФК под редакцией В.И Ляха

При разработке программы использовались материалы авторской программы по курсу Адаптивная физическая культура 9 класс: учебник для общеобразовательных организаций / под ред. В.И.Ляха, просвещение 2020 год

Согласно основной общеобразовательной программы основного общего образования КГБОУ «Коррекционная школа-интернат VI вида» на изучение АФК в 9 классе отводится 2 часа в неделю (68ч в год).

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- ✓ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (гибкости, общей выносливости, специальных и специфических координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата).
- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ✓ выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- ✓ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ✓ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- ✓ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ✓ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

.Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 9 классах оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного среднего общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные:

- ✓ Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.
- ✓ Осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств.
- ✓ Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
- ✓ Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Коммуникативные:

- ✓ Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- ✓ Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
- ✓ Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Регулятивные:

- ✓ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- ✓ Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- ✓ Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
- ✓ Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- ✓ Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- ✓ Способы организации рабочего места.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 «А» классов – 2 часа.

№ урока	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности учащихся	Дата проведения	
				план	факт
1. I четверть	Инструктаж по охране труда. Водный инструктаж	1	Демонстрировать коллективную работу с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуре при занятии легкой атлетике,		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
3	Стартовый разгон	1	Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
4	Финальное усилие.	1	Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.		
5	Эстафетный бег	1	Демонстрировать специальные беговые упражнения		
6	Развитие скоростной выносливости	1	Демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).		
7	Бег в равномерном темпе	1	Демонстрировать разнообразные беговые упражнения		
8	Метание мяча на дальность.	1	Демонстрировать метания мяча на дальность		
9	Метание мяча в цель	1	Демонстрировать метания теннисного мяча		
10	Бег с ускорением от 30 до 40 метров	1	Демонстрировать разнообразные беговые упражнения		
11	Прыжок в длину с разбега.	1	Демонстрировать прыжок в длину с разбега		
12.	Челночный бег	1	Демонстрировать разнообразные беговые упражнения		
13	Челночный бег, бег с изменением направления скорости, способами перемещения	1	Демонстрировать переменный бег на отрезках		
14	Развитие силовой выносливости	1	Демонстрировать Тестирование бега на 100 метров.		
15	Преодоление горизонтальных препятствий	1	Демонстрировать преодоление препятствий		

16	Переменный бег	1	Демонстрировать переменный бег		
17	Гладкий бег	1	Демонстрировать технику гладкого бега.		
18	Кроссовая подготовка	1	Демонстрировать бег в равномерном темпе		
1 II четверть	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойки и передвижения повороты, остановки.	1	Демонстрировать коллективную работу с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры при занятии баскетболом выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
2	Ловля и передача мяча.	1	Выполнять различные варианты передачи мяча		
3	Ведение мяча	1	Демонстрировать движения при ловле и передаче мяча.		
4	Бросок мяча	1	Выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке		
5	Бросок мяча в движении.	1	Демонстрировать техники ведения мяча.		
6	Штрафной бросок.	1	Выполнять ведение мяча в движении.		
7	Тактика игры	1	Демонстрировать тактику игры		
8	Техника защитных действий.	1	Применять в игре защитные действия		
9	Зонная система защиты.	1	Владеть мячом в игре баскетбол.		
10	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Владеть мячом в игре баскетбол.		
11	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1	Демонстрировать коллективную работу с инструкциями по технике безопасности на уроке физкультуре при занятии гимнастикой, демонстрировать упражнения на гибкость		
12	Акробатические упражнения	1	Демонстрировать упражнения на пресс		
13	Развитие гибкости	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений..		
14	Упражнения в вися	1	Демонстрировать комбинации из ранее освоенных элементов		
1 III четверть	Повторный инструктаж по технике безопасности спортивными играми Стойки и	1	Демонстрировать коллективную работу с инструкциями по технике безопасности на уроках безопасности при занятии волейболом		

	передвижения повороты, остановки.		Демонстрировать комбинации из освоенных элементов		
2	Прием и передача мяча.	1	Демонстрировать прием и передача мяча		
3	Прием мяча после подачи	1	Демонстрировать групповые упражнения с подач мяча через сетку		
4	Подача мяча.	1	Демонстрировать верхнюю прямую подачу		
5	Нападающий удар.	1	Демонстрировать нападающий удар		
6	Техника защитных действий.	1	Демонстрировать защитные действия после перемещения		
7	Тактика игры.	1	Демонстрировать атакующие удары		
8	Перемещения , вернуться в стойку и выполнить шаг или выпад	1	Демонстрировать перемещения		
9	Эстафеты с перемещениями различными способами	1	Демонстрировать эстафеты		
10	Передача мяча сверху двумя руками	1	Демонстрировать передачу мяча сверху		
11	Имитация передачи мяча двумя руками сверху и после перемещения	1	Демонстрировать передачу мяча двумя руками		
12	Нижняя прямая подача	1	Демонстрировать нижнюю прямую подачу		
13	Верхняя прямая подача	1	Демонстрировать верхнюю прямую подачу		
14	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	Демонстрировать передачу мяча сверху		
15	Две – три передачи над собой и передачу партнеру	1	Демонстрировать передачи над собой и партнеру		
16	Передача мяча в парах	1	Демонстрировать передачу мяча		
17	Передача мяча в парах передвигаясь приставными шагами	1	Демонстрировать передачу мяча		
18	Передача мяча в тройках	1	Демонстрировать передачу мяча в тройках		
19	Передача мяча через сетку	1	Демонстрировать передачу мяча через сетку		
20	Передача мяча на точность	1	Демонстрировать передачу мяча на точность		

1. IV четверть	Инструктаж по охране труда.	1	Демонстрировать коллективную работу с инструкциями по технике безопасности на уроках		
----------------	-----------------------------	---	--	--	--

			физкультуре при занятии легкой атлетике,		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
3	Стартовый разгон	1	Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
4	Финальное усилие.	1	Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.		
5	Эстафетный бег	1	Демонстрировать специальные беговые упражнения		
6	Развитие скоростной выносливости	1	Демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).		
7	Бег в равномерном темпе	1	Демонстрировать разнообразные беговые упражнения		
8	Метание мяча на дальность.	1	Демонстрировать метания мяча на дальность		
9	Метание мяча в цель	1	Демонстрировать метания теннисного мяча		
10	Бег с ускорением от 30 до 40 метров	1	Демонстрировать разнообразные беговые упражнения		
11	Прыжок в длину с разбега.	1	Демонстрировать прыжок в длину с разбега		
12.	Челночный бег	1	Демонстрировать разнообразные беговые упражнения		
13	Челночный бег, бег с изменением направления скорости, способами перемещения	1	Демонстрировать переменный бег на отрезках		
14	Развитие силовой выносливости	1	Демонстрировать Тестирование бега на 100 метров.		
15	Преодоление горизонтальных препятствий	1	Демонстрировать преодоление препятствий		
16	Переменный бег	1	Демонстрировать переменный бег		