

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Ягодного
Асиновского района Томской области**

<p>СОГЛАСОВАНО Руководитель МО _____ Конышева С.М. Протокол №5 от "15" июня 2022 г.</p>	<p style="text-align: right;">УТВЕРЖДЕНО Директор _____ Неумержицкий С.А. Приказ №43 от 16 июня 2022 г.</p>
---	---

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 8-9 классов
на 2022-2024 учебный год

Количество часов: 8-9 класс- 17 часов в год: 1 час в неделю 2 полугодие

Составитель: Данилова Вера Николаевна
учитель начальных классов

с. Ягодное 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В общеобразовательной школе для детей с ОВЗ физическая культура является базовой областью образования. Это подтверждает анализ учебных планов отечественной и зарубежной школ, где физическая культура занимает одно из приоритетных мест.

Такое положение этой области культуры обусловлено тем, что она закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности.

Социальные изменения, произошедшие в нашей стране, условия жизни человека, понижение двигательной активности детей и подростков (аудио, видео - техника, компьютеры, транспорт и др.), слабая физическая подготовка обучающихся, все возрастающее воздействие на их организм неблагоприятных внешних факторов прямо или косвенно приводит к негативным нравственным и функциональным изменениям в состоянии здоровья. Здоровье российского школьника, оставляет желать много лучшего, и динамика развития показателей здоровья неблагоприятна, хотя в генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Тем более возрастает значение предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе, как важнейшей части всей программы оздоровления молодежи, сохранения и укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни.

Данная программа является составной частью всей системы работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. В основе обучения предусмотрены следующие принципы:

- Индивидуализация обучения;
- Коррекционная направленность обучения;
- Оптимистическая перспектива;

Программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта. Особенности обучающихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое

проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры (подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений).

В процессе систематических занятий физической культурой школьники приобретают полезные знания, совершенствуют двигательные способности, улучшают телосложение. Кроме того, повышается быстрота мышления и двигательная реакция, укрепляется воля, расширяется диапазон положительных эмоциональных переживаний.

Физиологический эффект от занятий физической культурой заключается в улучшении обмена веществ, работы сердечно - сосудистой, дыхательной систем, повышении сопротивляемости организма заболеваниям. Уроки физической культурой помогают ученикам укрепить здоровье, развить подвижность суставов и гибкость позвоночника, выносливость, обрести правильную осанку, красивую походку, избавиться от лишнего веса, привить любовь к движениям, музыке, развить пластику, поддерживать тонус организма.

Данная учебная программа рассчитана на обучение обучающихся 6 - 9 классов специальных общеобразовательных школ для детей с ОВЗ

Учебная программа построена в соответствии с требованиями специального Государственного образовательного стандарта и разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Закон об образовании РФ.
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность коррекционных образовательных школ.
- Федеральный закон о физической культуре и спорта в РФ.

Основные **цели и задачи** программы:

1. Содействие всестороннему физическому развитию;
2. Обучение жизненно важным умениям и навыкам;
3. Развитие двигательных способностей, чувства темпа и ритма, координации движений;
4. Приобретение необходимых знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре и спорту;

5. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6. Содействие и воспитание нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности;
7. Усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.
8. Овладение основами техники и тактики спортивных игр.

Содержание программного материала уроков в учебной программе состоит из двух основных частей: *базовой и дифференцированной*.

Настоящая комплексная программа имеет *два раздела*, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 8 – 9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в школе.

В ходе прохождения программы, обучающиеся, в свободное от учебы время дополнительно посещают спортивные секции, активно участвуют в спортивных внеклассных мероприятиях школы, занимаются самостоятельно физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Мониторинг обучающихся проводится с помощью контрольных испытаний в каждой четверти.

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание целостных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения:

- энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды
- возрастные особенности развития физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Двигательные умения, навыки и способности базовой части

Легкая атлетика: с максимальной скоростью пробегать 30 м, 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки); выполнять прыжок в длину с разбега; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 – 12 м).

Гимнастика: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

Лыжная подготовка: выполнять технику одновременного одношажного хода, попеременного и одновременного двухшажного ходов; выполнять технику попеременного четырехшажного хода; прохождение дистанции любым классическим ходом до 4 км; техника спуска с горы с поворотом вправо и влево, торможение плугом и поворот плугом; спуски в различных стойках; подъем елочкой; техника свободного хода.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Воз раст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и вы	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и более	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
2	Координа ционные	Челночный Бег 3\10 м	11	9,7 и вы	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и бол	9,7 – 9,3	8,9 и мене
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7– 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3	Скоростно-сило вые	Прыжок в длину с/м	11	140 и ни	160 – 180	195 и бол	130 и мене	150 – 175	185 и бол
			12	145	165 – 180	200	135	155 – 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 – 180	200
			14	160	180 - 195	210	145	160 – 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
4	Выносливость	6-минутный	11	900	1000-1100	1300 и бол	700 и мене	850–1000	1100 и бол

		бег	12	950	1100–1200	1350	750	900–1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из Положения сидя	11	2 и мене	6 – 8	10 и боле	4 и менее	8 – 10	15 и боле
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16
			13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
			14	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
			15	4	8 - 10	12	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине на низкой перекладине	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
			13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
			14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
			15	3	7 - 8	10	5	12 – 13	16

8 класс

№	Наименование тем и разделов	Количество часов
	Легкая атлетика	
1	Техника низкого старта и стартового разбега. Развитие выносливости.	1
2	Зачет – 30м. Развитие выносливости.	1
3	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости.	1
4	Техника кувырка вперед и назад слитно. Мальчики совершенствуют лазанье по канату (на количество метров).	1
5	Упражнения на бревне, лазанье по канату. Техника длинного кувырка вперед – мальчики, девочки– из положения стойки на лопатках переворот в полу-шпагат.	1
6	Техника опорного прыжка. Упражнения на брусьях.	1
7	Техника опорного прыжка, согнув ноги, через козла в длину (высота 110 см), дев. – прыжок боком через коня с поворотом на 90 градусов (высота 100-105 см). Упражнения на брусьях.	1
8	Преодоление полосы препятствий. Игровой урок.	1
	Лыжная подготовка	
9	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Техника одновременных ходов.	1
10	Техника одновременных ходов, техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км	1
	Легкая атлетика	1
11	Проведение инструктажа на уроках л/а. Развитие выносливости, силы, прыгучести. Проведение спортивной игры.	1
12	Развитие физических качеств по круговой тренировке. Учебная игра.	1
13	Развитие физических качеств. Прыжковая тренировка.	1
14	Круговая тренировка – развитие физических качеств. Учебная игра.	1
15	Развитие скоростных качеств. Двухсторонняя игра.	1
16	Техника метания мяча. Развитие скоростных качеств.	1
17	Техника метания мяча с разбега. Техника прыжка в длину с разбега.	1
	Итого	17

9 класс

№	Наименование тем и разделов	Количество часов
	Легкая атлетика	
1	Развитие выносливости. Техника прыжка в длину с разбега.	1
2	Техника метания мяча. Развитие общей выносливости.	1
3	Развитие выносливости, силы прыгучести	1
4	Развитие физических качеств по круговой тренировке.	1
	Гимнастика	
5	Совершенствовать элементы акробатики – «мост» из положения стоя, длинный кувырок (юноши).	1
6	Развитие физических качеств по круговой тренировке.	1
7	Техника опорного прыжка. Упражнения на брусьях и бревне. Развитие силовых качеств.	1
8	Развитие силовых качеств, техника опорного прыжка.	1
9	Преодоление полосы препятствий.	1
	Лыжная подготовка	
10	Техника одновременных ходов.	1
11	Техника одновременного и попеременного двухшажного ходов.	1
12	Отработать технику классических ходов на 2-х км дистанции. Спуски и подъемы с горы.	1
13	Техника попеременного четырехшажного хода. Отработать переход с одного хода на другой.	1
	Легкая атлетика	
14	Развитие выносливости, силы, прыгучести. Двухсторонняя игра.	1
15	Развитие физических качеств по круговой тренировке. Учебная игра.	1
16	Развитие общей выносливости, прыгучести, силы.	1
17	Развитие физических качеств.	1
	Итого	17