

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Боханская средняя общеобразовательная школа № 2**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1
«30» августа 2023 г.


СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Н.А.Малкова

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ - СОШ №2
 Л.Г. Ростовцева
Приказ № 30/001 2023 г.


**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»**

для обучающихся 9 класса детей с ОВЗ (легкая умственная отсталость)
на 2023 - 2024 учебный год

Планируемые результаты освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья адаптированной основной образовательной программы

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; 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;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация

отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание программного материала

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости.

Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и

длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.

Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку

на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами

Тематическое планирование 9 Класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика (21 час)		
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1
2.2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1
3.3	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1
4.4	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1
5.5	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
6.6	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
7.7	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
8.8	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
9.9	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
10.10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
11.11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1
12.12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1
13.13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
14.14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15.15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1
16.16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
17.17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
18.18	Челночный бег	1
19.19	Челночный бег	1
20.20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1
21.21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
Гимнастика(21 час)		
22.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
23.2	Закрепление всех видов перестроений	1
24.3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
25.4	Прыжки со скакалкой.	1
26.5	Лазание и перелезание	1
27.6	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1
28.7	Упражнения в равновесии	1
29.8	Обучение акробатической комбинации.	1
30.9	Повторении акробатической комбинации.	1
31.10	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1
32.11	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1

33.12	Преодоление полосы препятствий.	1
34.13	Техника выполнения двух-трех кувырков вперед.	1
35.14	Кувырок назад, стойка на лопатках.	1
36.15	Техника двух-трех кувырков назад.	1
37.16	Гимнастический мост.	1
38.17	Развитие координационных способностей.	1
39.18	Повторение акробатических соединений.	1
40.19	Развитие координационных способностей.	1
41.20	Повторение опорного прыжка ноги врозь.	1
42.21	Упражнения на развитие гибкости.	1
Лыжная подготовка (16 час)		
43.1	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Повторение лыжных ходов.	1
44.2	Совершенствование техники выполнения попеременно-двух шажногохода.	1
45.3	Совершенствование техники выполнения одновременно-двух шажного хода.	1
46.4	Учѐт техники выполнения одновременно-двух шажного хода.	1
47.5	Учѐт техники выполнения одновременно-одношажного хода.	1
48.6	Ходьба на лыжах 2 км.	1
49.7	Учѐт техники выполнения одновременно-бесшажного хода.	1
50.8	Техника выполнения торможения «плугом».	1
51.9	Спуск со склона в основной стойке. Поворот при спуске.	1
52.10	Учѐт техники выполнения подъѐма скользящим шагом.	1
53.11	Учѐт техники выполнения поворотов при спуске.	1
54.12	Прохождение дистанции 3 км.	1
55.13	Прохождение дистанции 3 км с использованием различных ходов	1
56.14	Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
57.15	Ходьба на лыжах.	1
58.16	Эстафеты на лыжах.	1
Баскетбол (32 часа)		
59.1	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
60.2	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
61.3	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
62.4	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
63.5	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
64.6	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
65.7	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1
66.8	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
67.9	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.	1
68.10	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
69.11	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
70.12	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
71.13	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
72.14	Зонная защита Учебная игра.	1
73.15	Зонная защита Учебная игра.	1
74.16	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
75.17	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
76.18	Броски мяча двумя руками от груди с места	1

77.19	Тактика свободного нападения	1
78.20	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1
79.21	Вырывание и выбивание мяча.	1
80.22	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1
81.23	Нападение быстрым прорывом.	1
82.24	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1
83.25	Перехват мяча. Бросок одной рукой	1
84.26	Передача мяча в тройках	1
85.27	Передача мяча в тройках в движении	1
84.28	Ведение мяча в движении. Позиционное нападение	1
85.29	Ведение мяча с разной высотой отскока	1
86.30	Ведение мяча с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей	1
87.31	Учебная игра	1
88.32	Учебная игра	1
Волейбол (14 час)		
89.1	Инструктаж по т/б на уроках волейбола. Техника передачи мяча сверху. Провести игру пионербол.	1
90.2	Закрепление техники передачи сверху. Техника приема мяча снизу в парах или тройках.	1
91.3	Техника приема мяча снизу в парах или тройках.	1
92.4	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху. Техника прямой нижней подачи мяча	1
93.5	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.	1
94.6	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
95.7	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	1
96.8	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
97.9	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
98.10	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1
99.11	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	1
100.12	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
101.13	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	
102.14	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	

«Формы учета рабочей программы воспитания».

Рабочая программа воспитания МБОУ Боханской СОШ № 2 реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков технологии. Эта работа осуществляется в следующих формах:

Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков; — использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым лицам, произведениям художественной литературы и искусства.

Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

МОДУЛЬ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»	
Дата	Тема мероприятия
СЕНТЯБРЬ	
01.09	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных событий)
06.09	Международный день распространения грамотности (информационная минутка на уроках русского языка)
07.09	День Бородинского сражения
27.09	День работника дошкольного образования
ОКТАБРЬ	
01.10	Международный день пожилых людей
01.10	Международный день музыки
20.10	День отца в России
НОЯБРЬ	
04.11	«День народного единства»
16.11	«Мы разные, но мы вместе» (день толерантности)
24.11	День матери в России
30.11	День Государственного герба Российской Федерации
ДЕКАБРЬ	
05.12	День добровольца
10.12	День рождения Н.А.Некрасова (информационная минутка на уроках литературного чтения)
12.12	День конституции Российской Федерации
ЯНВАРЬ	
24.01	День рождения В.И.Сурикова
27.01	«День снятия блокады Ленинграда»
ФЕВРАЛЬ	
08.02	190 лет со дня рождения Менделеева
08.02	День российской науки
17.02	Международный день доброты
23.02	День защитника Отечества
МАРТ	
08.03	Международный женский день
18.03	День воссоединения Крыма с Россией
27.03	Всемирный день театра
АПРЕЛЬ	
20.04	215 лет со дня рождения Гоголя
12.04	Гагаринский урок
22.04	Всемирный день Земли
30.04	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (День пожарной охраны)
МАЙ	
01.05	Праздник Весны и труда
09.05	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне

19.05	День детских общественных организаций России
24.05	День славянской письменности и культуры. 225 лет со дня рождения А.С.Пушкина