

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»  
Краснощёковского района Алтайского края

**«Принято»**  
на заседании МО  
Протокол №1 \_  
от 25.08.2023

**«Согласовано»**  
Заместитель директора по УВР

**«Утверждаю»**  
Директор МБОУ  
«Краснощёковская СОШ №1»  
\_\_\_\_\_/М.П.Мозговая

Приказ № 182/1 от от  
25.08.2023

**Адаптированная рабочая программа**

**по адаптивной физической культуре для 9 класса**

Приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе  
образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями) – вариант 1  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Шелихов В. В.  
Учитель Камышенской ООШ

с. Верх - Камышенка

2023

## **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по адаптивной физической культуре для 9 класса является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Краснощёковская СОШ №1» (вариант1), разработанной на основе ФАОП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), учебного плана на текущий год, календарного графика. Рабочая программа содержит планируемые результаты, тематическое планирование, тематическое поурочное планирование, УМК. Содержание предмета, подходы к обучению, система оценки находятся в адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Краснощёковская СОШ №1».

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышению уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

## **Планируемые результаты**

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

### Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	<b>Итого:</b>	68	

### Тематическое поурочное планирование

№	Тема урока	Кол – во часов
<b>Легкая атлетика – 8 часов</b>		
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1
6	Прыжки со скакалкой до 2 мин	1
7	Бег на 60 м	1
8	Бег на средние дистанции(500 м)	1
9	Бег на средние дистанции(500 м)	1
<b>Спортивные игры – 10 часов</b>		
10	Вырывание и выбивание мяча в парах	1
11	Вырывание и выбивание мяча в парах	1
12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1
13	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1
14	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1
15	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1
16	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по	1

	упрощенным правилам.	
17	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1
18	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1
<b>Гимнастика - 14 часов</b>		
19	Упражнения на гимнастической стенке	1
20	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1
21	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1
22	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны»	1
23	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1
24	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1
25	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1
26	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1
27	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок	1
28	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1
29	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1
30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1
31	Преодоление полосы препятствий	1
32	Лазанье различными способами	1
<b>Лыжная подготовка – 16 часов</b>		
33	Одновременный бесшажный ход	1
34	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1
35	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1
36	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1
37	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1
38	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1
39	Поворот на месте махом назад к наружи	1
40	Прохождение отрезков до 100 м	1
41	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1
42	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1
43	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1
44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1
45	Прохождение дистанции 3- 4 км по слабопересеченной местности	1
46	Прохождение дистанции 3- 4 км по среднепересеченной местности	1
47	Прохождение дистанции 2 км на время	1
48	Прохождение дистанции 2 км на время	1
<b>Спортивные игры- 8 часов</b>		
49	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева	1
50	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1

52	Парная учебная игра в настольный теннис	1
53	Верхняя прямая подача	1
54	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1
55	Передача мяча в зонах	1
56	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1
<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>		
57	Бег на 60 м	1
58	Бег на средние дистанции (800 м)	1
59	Специальные упражнения в длину	1
60	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1
61	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
64	Прыжок в длину с места	1
65	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	1
66	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	1
67	Медленный бег 10 – 12 мин.	1
68	Медленный бег 10 – 12 мин	1
Итого		68

Лист внесения изменений в рабочую программу учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура» в 9 классе  
Учитель: Шелихов В. В.  
Школа: Камышенская ООШ филиал МБОУ «Краснощековская СОШ № 1»

Приказ, причина коррекции	Класс	Тема	Количество часов по рабочей программе	Количество часов по факту	Корректирующие мероприятия, комментарий

Подпись учителя \_\_\_\_\_

