

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа г. Бодайбо»

Рассмотрено  
на заседании ПК учителей  
предметников  
Протокол от 30.08.2023г №1

Утверждено приказом от  
31.08.2023г. № 72

**Рабочая программа учебного предмета  
(курса )  
«Адаптивная физическая культура»**

**9 класс**

разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Лисасина Алефтина Юрьевна

Учитель

2023 – 2024 учебный год

Всего: 68 часов; в неделю 2 часа

I четверть: 16 часов.

II четверть: 16 часов.

III четверть: 20 часов.

IV четверть: 16 часов.

1 полугодие: 32 часа

2 полугодие: 36 часов

г. Бодайбо, 2023г

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I-IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается 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.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

### 1. Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

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 образовательной организации.

**2. 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.

### **3. 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:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) 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;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

### **4. 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.

### **5. Подвижные 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).

#### **6. Спортивные игры.**

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

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.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

### **"Адаптивная физическая культура"**

#### **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 педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

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 об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

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 педагогического работника);

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 педагогического работника), 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.

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Тема урока	Кол-во часов	Основной вид деят-ти	Дата
<b>1 четверть 16 часов</b>				
1	Основы знаний Инструктаж ТБ.	1	Ознакомление с инструктажом по ТБ	4.09
2	Ходьба на скорость (до 15-20 мин.) Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки.	1	Выполнение ходьбы в разных темпах	5.09
3	Ходьба по пересечённой местности до 1.5 – 2 км. Ходьба по залу с остановками на обозначенных участках.	1	Выполнение ходьбы в разных направлениях	11.09
4	Бег в медленном темпе до 8-12 мин.	1	Выполнение бега в умеренном темпе	12.09
5	Бег на 100 метров с различного старта.	1	Выполнение быстрого бега	18.09
6	Бег 60 метров 4 раза за урок.	1	Выполнение быстрого бега	19.09
7	Бег на 100 метров 2 раза за урок.	1	Выполнение быстрого бег	25.09
8	Кроссовый бег на 500 - 1000 метров по пересечённой местности.	1	Выполнение быстрого бега	26.09
9	Эстафета.	1	Игра « Кто быстрее»	2.10
10	Бег 1000 метров.	1	Выполнение быстрого бега	3.10
11	Бег 100 метров с преодолением препятствий.	1	Выполнение быстрого бега с препятствиями	9.10
12	Впрыгивание и спрыгивание с препятствий, высотой 1 метр.	1	Выполнение прыжков в высоту, и наоборот спрыгивание	10.10
13	Прыжки на 1 ноге через препятствие. (набивной мяч, полосы). Выпрыгивание вверх из низкого приседа	1	Выполнение прыжков на 1 ноге	16.10
14	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе. (по10-15 сек.)	1	Выполнение прыжков на двух ногах	17.10

15	Прыжок в длину способом – согнув ноги. Тройной прыжок с места с небольшого разбега. Прыжок в длину с разбега способом перепрыгивания.	1	Выполнение прыжков в длину	22.10
16	Прыжки в высоту.	1	Выполнение прыжков в высоту	24.10
<b>2 четверть 16 часов</b>				
1	Основы знаний. Инструктаж по ТБ.	1	Ознакомление с ТБ по лыжной подготовке	6.11
2	Коррекционные игры	1	Игры «Пятнашки»	7.11
3	Т.Б. Лыжная подготовка. Совершенствование одновременного безшажного и одношажного ходов.	1	Выполнение ходьбы на лыжах	13.11
4	Одновременный 2-х шажный ход.	1	Выполнение ходьбы одновременно 2 шагами	14.11
5	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	Выполнение торможениями палками при умеренной ходьбе	20.11
6	Правильное падение при спусках (повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м). (3-5) раз – девочки, (5-7)- мальчики.	1	Выполнение спуска на лыжах	21.11
7	Передвижение по кругу 150-200 м. (1-2) девочки, (2-3 раза) мальчики.	1	Выполнение ходьбы на лыжах по кругу	27.11
8	Передвижение на лыжах 2км. Девочки 3 км. Мальчики.	1	Выполнение быстрым шагом ходьбы на лыжах	28.11
9	Игры на лыжах.	1	Выполнение передвижения на лыжах в разных темпах	4.12
10	Игры на лыжах.	1	Выполнение передвижения на лыжах в разных темпах	5.12
11	Волейбол. Правила игры в волейбол. Приём и передача мяча сверху и вниз в парах после перемещения.	1	Выполнение подачи мяча сверху	11.12
12	Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая передача.	1	Выполнение подачи мяча сверху	12.12
13	Учебная игра.	1	Игра «Передай мяч»	18.12

14	Баскетбол. Бросок в кольцо. Ловля мяча 2-мя руками с последующим ведением и остановкой, передача мяча 2-мя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1	Выполнение бросания мяча от груди в цель	19.12
15	Учебная игра по упрощенным правилам.	2	Игра « Попади в цель» Выполнение бросания мяча от груди в цель	25.12 26.12
<b>3 четверть 20 часов</b>				
1	Коррекционные игры	1	Игра « Рыбаки и рыбки»	15.01
2	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	Выполнение кувырка вперед	16.01
3	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	Выполнение подъема тела в стойку на лопатках	22.01
4	Передвижение на лыжах. Девочки 2 км, мальчики -3 км.	1	Выполнение быстрой ходьбы на лыжах	23.01
5	Передвижение на лыжах. Девочки 2 км, мальчики -3км.	1	Выполнение быстрой ходьбы на лыжах	29.01
6	Игры на лыжах «пройди ворота», «кто впереди».	1	Выполнение быстрой ходьбы на лыжах	30.01
7	Игры на лыжах «пройди ворота», «кто впереди».	1	Выполнение быстрой ходьбы на лыжах	5.02
8	Игры на лыжах «пройди ворота», «кто впереди».	1	Выполнение быстрой ходьбы на лыжах	6.02
9	Игры с мячом	1	Выполнение броска мяча другому в движении	12.02
10	Игры с мячом «кто быстрее».	1	Выполнения броска мяча в цель с прыжка	13.02
11	Передвижение на лыжах. Девочки 2 км, мальчики -3 км.	1	Выполнение быстрой ходьбы на лыжах	19.02
12	Передвижение на лыжах. Девочки 2 км, мальчики -3км.	1	Выполнение быстрой ходьбы на лыжах	20.02
13	Игры с мячом «ловля, метание, вышибала».	1	Выполнение уйти от мяча в движения	26.02
14	Игры с мячом «не дай мяч водящему», «меткий стрелок».	1	Выполнение бросания мяча в цель	27.02
15	Строевые упражнения.	1	Выполнение ходьбы в разных темпах, при этом выполнять	4.03



			команды(поворот в разные стороны)	
16	Строевые упражнения.	1	Выполнение ходьбы в разных темпах, при этом выполнять команды(поворот в разные стороны)	5.03
17	Упражнения на осанку.	1	Выполнение ходьбы неся на голове мешочки с песком	11.03
18	Упражнение с гимнастическими палками.	1	Выполнение упражнений с гимнастическими палками	12.03
19	Коррекционные игры	2	Игра « Догони меня» Игра « Пятнашки»	18.03 19.03
<b>4 четверть</b> <b>16 часов</b>				
1	Коррекционные игры	2	Игра « Построй дом» Игра « Рыбак и рыбки»	1.04 2.04
2	Игры с прыжками и бегом.	1	Выполнение прыжка с расбега в длину	8.04
3	Подъем туловища из положения лежа.	1	Выполнение подъема тела из положения лежа	9.04
4	Вис, подтягивание.	1	Выполнение вися на рейки	15.04
5	Вис, подтягивание.	1	Выполнение вися на рейки	16.04
6	Прыжки с места.	1	Выполнение прыжка на 2 ногах с места	22.04
7	Бег 1000м.	1	Выполнение бега в быстром темпе	23.04
8	Игры с бегом на скорость: «Ловкие, смелые, выносливые», «Эстафеты».	1	Выполнение бега в разных темпах и направлениях	6.05
9	Игры с прыжками в высоту и в длину: «Дотянись до веревочки».	1	Выполнение прыжков в длину и высоту	7.05
10	Игры с метание мяча: «Попади в окошко», «Снайпер».	1	Выполнение бросания мяча в даль	13.05
11	Игры с элементами пионербола и волейбола:	2	Выполнение бросания мяча от груди	14.05 20.05
12	«Пасовка волейболистов», Эстафеты волейболистов».	1	Выполнение бросания мяча от груди	21.05
13	Игры: «Поймай мяч», «Мяч капитану».		Выполнение передачи мяча во время бега	27.05
14	Летние олимпийские игры. Игры с бегом и прыжками	1	Итоговые игры	28.05