

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Муниципальное общеобразовательное  
учреждение «Радищевская средняя общеобразовательная школа»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(приложение к АООП)  
по адаптивной физической культуре для 9 класса  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 года  
2023-2024 учебный год

**СОСТАВИЛ:**  
Учитель физической культуры  
Нефедьева Оксана Тимофеевна,  
первой квалификационной категории  
МОУ «Радищевская СОШ»

Радищев  
2023 г

## Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и авторской учебной программы «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы» под редакцией В. В. Воронковой.

**Основная цель изучения данного предмета** - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа физического воспитания учащихся 7-9 классов коррекционной школы (VIII вид) формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11 — 16 лет. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

### **Место предмета в учебном плане.**

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

<b>Класс</b>	<b>9 класс</b>
Количество учебных недель	34
Количество часов в неделю	3
Количество часов в год	102

## **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

**К личностным результатам освоения АООП относятся:**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

## **Предметные результаты 9 класс**

Минимальный уровень:

1. знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
2. демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку;
3. комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
4. 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);
5. выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
6. знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

7. демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
8. 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);
9. участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
10. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
11. представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
12. оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

1. представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
2. выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;
3. комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
4. выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
5. знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;
6. знание температурных норм для занятий; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
7. знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
8. выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
9. участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
10. знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
11. доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
12. объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
13. ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
14. пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

1. правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
2. правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Содержание программы.**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

#### Теоретические сведения

1. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.
2. Значение физических упражнений в жизни человека.
3. Роль физкультуры в подготовке к труду.
4. Значение физической культуры в жизни человека.
5. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.
6. Помощь при травмах.
7. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.
8. Физическая культура и спорт в России.
9. Специальные олимпийские игры.

#### Гимнастика

##### Теоретические сведения:

1. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.
2. Правила поведения на занятиях по гимнастике.
3. Значение утренней гимнастики.

##### Практический материал:

4. Построения и перестроения.
5. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):
6. упражнения на дыхание;
7. для развития мышц кистей рук и пальцев;
8. мышц шеи; расслабления мышц;
9. укрепления голеностопных суставов и стоп;
10. укрепления мышц туловища, рук и ног;
11. для формирования и укрепления правильной осанки.
12. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; со скакалками; 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:

1. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
2. Техника безопасности при прыжках в длину.
3. Фазы прыжка в высоту с разбега.
4. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
5. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.
6. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

##### Практический материал:

7. Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.
8. 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.
9. Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».
10. Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### ***Лыжная подготовка***

#### Теоретические сведения.

1. Сведения о применении лыж в быту.
2. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.
3. Прокладка учебной лыжни;
4. санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.
5. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

#### Практический материал.

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

### ***Спортивные игры***

#### Баскетбол Теоретические сведения.

1. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.
2. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

#### Практический материал.

3. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.
4. Остановка по свистку.
5. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.
6. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
7. Ведение мяча на месте и в движении.
8. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.
9. Эстафеты с ведением мяча.

#### Волейбол Теоретические сведения.

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

#### Практический материал.

3. Прием и передача мяча снизу и сверху.
4. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.
5. Нижняя прямая подача.
6. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.
7. Многоскоки.
8. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.
9. Учебные игры на основе волейбола.

### **Тематическое планирование 9 класс**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов	Виды учебной деятельности
-------	-----------------------------	------------------	---------------------------

<b>Легкая атлетика</b>		<b>9</b>		
1	Вводный урок. ИОТ на уроке физкультуры.	1	Знать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями;	
2	Эстафетный бег	1	применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями;	
3	Бег на 60 м (КУ)	1		
4	Прыжок в длину с разбега.	1		
5	Метание на дальность.	1		
6	Прыжок в длину (КУ).	1		
7	Бег на средние дистанции 1500 м.	1		
8	Бег 1500 м (КУ).	1		применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты; оказывать помощь и в подготовке мест проведения занятий
	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>19</b>		
9	ИОТ по спортивным играм. Стойки и передвижения игрока.	1	Изучить историю волейбола, овладеть основными приемами игры в волейбол  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного соблюдать правила и технику безопасности;  выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	
10	Волейбол. Передачи мяча.	1		
11	Волейбол. Передачи мяча.	1		
12	Нападающий удар.	1		
13	Передачи мяча сверху.	1		
14	Нижняя прямая подача.	1		
15	Нападающий удар.			
16	Передачи мяча в парах.	1		
17	Учебная игра.	1		
18	Передачи мяча в парах.	1		
19	Прием мяча снизу.	1		
20	Прием мяча снизу.	1		
21	Прием мяча снизу.	1		
22	Нижняя прямая подача.	1		
23	Нижняя прямая подача.	1		
24	Учебная игра.	1		
25	Игра в нападении через 4-ю зону.	1		
26	Прием мяча снизу в группе.	1		
27	Нападающий удар при	1		

	встречных передачах.		
28	Игра в волейбол.	1	
	<b>Гимнастика и основы акробатики.</b>	<b>14</b>	
29	ИОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	<b>1</b>	Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки  Изучить историю гимнастики; соблюдать правила и технику безопасности; знать строевые команды, выполнять строевые приемы;  знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений;  опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;  выполнять контрольные нормативы по гимнастике;
30	Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	1	
31	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
32	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками. Подтягивание в висе (лежа).	1	
33	Упражнения с предметами: со скакалками. Опорный прыжок (бокком).	1	
34	Упражнения с предметами: со скакалками . Опорный прыжок бокком.	1	
35	Упражнения с предметами: со скакалками Лазание по канату.	1	
36	Опорный прыжок бокком.	1	
37	Упражнения с предметами: с обручами. Лазание по канату.	1	
38	Опорный прыжок бокком.	1	
39	Упражнения с предметами: с малыми мячами Акробатика. Акробатические упражнения.	1	
40	Упражнения с предметами: с малыми мячами Акробатика. Акробатические упражнения.	1	
41	Акробатика. Комбинация из 3-4 соединений.	1	
42	Акробатика. Комбинация из 3-4 соединений.	1	
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>6</b>	
43	Спортивная игра баскетбол. Ведение мяча	1	Изучить историю баскетбола,  овладеть основными приемами игры в баскетбол  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного соблюдать правила и технику безопасности;  выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий,
44	Баскетбол. Ведение мяча	1	
45	Баскетбол. Бросок мяча в корзину.	1	
46	Баскетбол. Бросок мяча в корзину.	1	
47	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	
48	Позиционное нападение и личная защита в игровых	1	



	взаимодействиях.		выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>18</b>	
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок. Температурный режим.	1	Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов  Изучить историю лыжного спорта;  соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;  выполнять технику изучаемых лыжных ходов; знать правила оказания помощи при обморожении и травмах
50	Попеременный двухшажный ход.	1	
51	Одновременный бесшажный ход.	1	
52	Одновременный бесшажный ход. Подвижная игра «Пятнашки»	1	
53	Попеременный четырехшажный ход.	1	
54	Техника выполнения конькового хода.	1	
55	Коньковый ход. Спуск в низкой стойке.	1	
56	Спуск в низкой стойке. Учет одновременного бесшажного хода.	1	
57	Спуски на склонах. Повороты на месте махом.	1	
58	Передвижение на лыжах 2 км (д). Подвижная игра «Кто быстрее»	1	
59	Передвижение на лыжах 2 км (д). Подвижная игра «Точно остановиться»	1	
60	Эстафета с преодолением препятствий.	1	
61	Лыжная эстафета. Подвижная игра «Как по часам»	1	
62	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1	
63	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1	
64	Передвижение на лыжах со средней скоростью.	1	
65	Передвижение на лыжах со средней скоростью.	1	
66	Лыжная эстафета 300-400м.	1	
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>14</b>	
67	ИОТ на уроке по спортивным играм. Штрафной бросок.	1	Изучить историю баскетбола,

68	Позиционное нападение со сменой мест.	1	овладеть основными приемами игры в баскетбол  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного соблюдать правила и технику безопасности;  выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
69	Штрафной бросок.	1	
70	Позиционное нападение и личная защита.	1	
71	Позиционное нападение и личная защита.	1	
72	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1	
73	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	
74	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением		
75	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2,4х3)	1	
76	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2,4х3)	1	
77	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	1	
78	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	1	
79	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	
80	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>22</b>	
81	ТБ на уроках по легкой атлетике. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе	1	применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями;
82	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы с остановками на обозначенных участках.	1	
83	Бег с ускорением.	1	применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить и соблюдать правила соревнований;
84	Кроссовый бег на 500-1000метров.	1	
85	Бег 100 м с преодолением препятствий.	1	
86	Прыжок в высоту с разбега способом « перекат» или « перекидной».	1	
87	Прыжок в высоту с разбега способом « перекат» или « перекидной».	1	

			подготовке мест проведения занятий
88	Броски набивного мяча весом 2 кг двумя руками снизу.	1	применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику метательных упражнений;
89	Броски набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы, от груди..	1	
90	Броски набивного мяча через голову на результат.	1	
91	Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м	1	применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями;
92	Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м.	1	
93	Спринтерский бег на 60 м., челночный бег 3x10м.	1	
94	Прыжок в длину с места. Равномерный бег.	1	
95	Метания мяча на дальность. Равномерный бег.	1	
96	Метания мяча на дальность. Равномерный бег.	1	
97	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 500 и 800 м. Развитие выносливости	1	
98	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
99	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
100	Техника спортивной ходьбы до 60 м. Прыжок в длину с разбега.	1	
101	Способы ФД: Составление и проведение комплекса прыжковых упражнений на силу и выносливость.	1	
102	Круговая эстафета. Развитие выносливости	1	
<b>Всего часов</b>		<b>102</b>	

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Козел гимнастический
2. Фишки
3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)
4. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
5. Мячи: набивные весом 1,2, кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные
6. Палки гимнастическая
7. Скакалка детская
8. Мат гимнастический
9. Гимнастический подкидной мостик
10. Кегли
11. Обруч пластиковый детский
12. Щит баскетбольный тренировочный

13. Сетка для переноски и хранения мячей
14. Планка для прыжков в высоту
15. Стойка для прыжков в высоту
16. Рулетка измерительная (10 м)
17. Лыжи, палки

Методическая литература:

1. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: СБ.1. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014. Под редакцией Воронковой В. В.
2. Программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (подготовительный, I- X классы)
3. Маллер А. Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии. М., 2000
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры справ.-методическое пособие/ ООО «издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.
5. Здоровье сберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе, Изд. «Аркти», Москва 2006.