

Министерство образования Иркутской области

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Тулуна»

Рабочая программа учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

9 класс

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 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;
- развитие 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:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

II. Содержание обучения

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры».

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя - стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Раздел «Спортивные игры» расширен за счет выделения часов для обучения игре в бадминтон. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физической культуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

Так же, как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей

проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых обучающихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Содержание разделов

№	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	
	Итого:	68	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

III. Планируемые результаты

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

IV. Тематическое планирование

№	Раздел.Тема предмета	Виды учебной деятельности
	Легкая атлетика– 8 часов	
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину
2.	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий
3.	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений. Выполнение специальных беговых упражнений Эстафетный бег 4*100 м
4.	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)
5.	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги. Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг
6.	Прыжки со скакалкой до 2 мин	Выполнение медленного бега 6 мин. Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд. Выполнение метания различных предметов из
7.	Бег на 60 м	Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность
8.	Бег на средние дистанции(500 м)	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных

		положений
	Спортивные игры – 10 часов	
9.	Вырывание и выбивание мяча в парах	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.
10.	Вырывание и выбивание мяча в парах	Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом
11.	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.
12.	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола
13.	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрирование элементов техники баскетбола
14.	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении.
15.	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений
16.	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют ходьбу в колонне по одному.
17.	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений
18.	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	Освоение понятия зонная защита. Демонстрирование элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам
19.	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	Учебная игра по упрощенным правилам
	Гимнастика - 14 часов	
20.	Упражнения на гимнастической стенке.	Выполнение упражнений на гимнастической стенке

21.	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики
22.	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте
23.	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в стороны
24.	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине
25.	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках	Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.
26.	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности
27.	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снятии со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации
28.	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок
29.	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла
30.	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну
31.	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	Составление и выполнение комбинации на скамейке
32.	Преодоление полосы препятствий	Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно

33.	Лазанье различными способами	Выполнение лазания различными способами
	Лыжная подготовка – 16 часов	
34.	Одновременный бесшажный ход	Инструктаж о правилах поведения и значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом
35.	Одновременный одношажный и двухшажный ход	Беседа о значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека.
36.	Одновременный одношажный и двухшажный ход	Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом
37.	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	Выполнение лыжных эстафет по кругу.
38.	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	Выполнение подъема по склону изученными способами
39.	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения
40.	Поворот на месте махом назад к наружи	Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах.
41.	Прохождение отрезков до 100 м	Прохождение на лыжах отрезков на скорость. Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах
42.	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация изученной техники подъема
43.	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	Преодоление бугров и впадин на лыжах
44.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	Выполнение лыжных эстафет по кругу.
45.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	Выполнение поворота на лыжах.

46.	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности
47.	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	Прохождение дистанции на лыжах за урок.
48.	Прохождение дистанции 2 км на время	Прохождение дистанции на лыжах за урок
Спортивные игры- 8 часов		
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	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений
50.	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра
51.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра
52.	Парная учебная игра в настольный теннис	Учебная игра в настольный теннис
53.	Верхняя прямая подача	Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи
54.	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование
55.	Передача мяча в зонах	Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах
56.	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры
Легкая атлетика – 12 часов		
57.	Бег на 60 м	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге
58.	Бег на средние дистанции (800 м)	Выполнение специальных беговых упражнений.

		Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений
59.	Специальные упражнения в длину	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
60.	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Ускорение на отрезке 60 м
61.	Эстафетный бег (4 * 100 м)	Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега
62.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м. Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега
63.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
64.	Прыжок в длину с места	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину.
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	Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м
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	Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища
67.	Медленный бег 10-12 мин	Медленный бег 10-12 мин
68.	Медленный бег 10-12 мин	Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег. Медленный бег 10-12 мин