Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Заринская общеобразовательная школа-интернат»



**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

**для обучающихся 9 класса**

**на 2024-2025 учебный год**

Разработал: Шимина Ирина Васильевна,

учитель

г.Заринск

2024

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | стр. 3 |
| 2. | Общая характеристика учебного предмета | стр. 3 |
| 3. | Описание места учебного предмета в учебном плане | стр. 4 |
| 4. | Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса | стр. 4 |
| 5. | Содержание учебного предмета | стр. 7 |
| 6. | Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся | стр. 9 |
| 7. | Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности | стр. 14 |
|  | Приложение 1. Календарно-тематическое планирование | стр. 15 |
|  | Приложение 2. Лист корректировки программы | стр. 19 |

**1. Пояснительная записка**

**1.1. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы:**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 9 класса разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программыобучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Постановление главного государственного врача РФ от 28.08.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.36.48-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи2;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат» (вариант 1).

- Учебный план КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа – интернат» на 2024-2025 учебный год.

- Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год.

**1.2. Цели и задачи изучения учебного предмета**

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.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением учебной программы дополнительного первого (1) и 1-4 классов. Формирует у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". С учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли овладеть основой двигательных умений и включились в произвольную деятельность.

При распределение учебного времени на различные виды программного материала в сетке часов, учитывались климатические условия региональной специфики.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область и относится к обязательной части учебного плана.

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 9-м классе отводится по 2 часа в неделю, курс рассчитан на 68 часов (34 учебных недели).

**Количество часов, предусмотренных учебным планом.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный предмет | Часов в неделю | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Часов в год |
| Адаптивная физическая культура | 2 | 16 | 16 | 20 | 16 | 68 |

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

**4.1. Личностными** результатами изучения предмета «Адаптивная физическая культура» в 9-м классе является формирование следующих умений:

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, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

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) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**4.2. Предметные результаты** освоения учебного предмета представлены двумя уровнями требований к усвоению содержания учебного материала.

*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.

**4.3. Результаты по формированию базовых учебных действий**

**4.3.1. Личностные учебные действия**

Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общеполезную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

**4.3.2. Коммуникативные учебные действия**

Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач, использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

**4.3.3. Регулятивные учебные действия**

Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**4.4.4.Познавательные учебные**

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами

**5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**5.1. Легкая атлетика**

*Теоретические сведения:* Значение физических упражнений в жизни человека. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах.

*Практический материал:*

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.Фиксированная ходьба

Бег.Медленный бег до 10-12 мин.Бег на скорость 100м.Эстафетный бег с этапами до 100мБег с варьированием скоростина короткие дистанции. Бег на 100м с различного старта.Кросс: мальчики-1000м; девушки-800м.

Прыжки.Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с полного разбега способом «перешагивание»

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание в движущую цель.Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений.

**5.2. Подвижные игры.**

*Теоретические сведения*.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.

*Практический материал.*

Игра с бегом на скорость «Лучший бегун»,» Сумей догнать».Игра с метанием мяча на дальность и в цель «Точно в ориентир», «Стрелки».Игра с прыжками «Кто дальше и точнее», «Запрещенное движение».Игра с элементами баскетбола «Самый точный».

**5.3. Гимнастика.**

*Теоретические сведения.* Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

*Практический материал:*Построения и перестроения.Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево).

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание. Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Упражнения для развития укрепления голеностопных суставов и стоп.Расслабление голеностопа, стопы. Упражнения для мышц шеи, расслабления мышц. Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

Упражнения с предметами: с набивными мячами. Лазанье и перелезание. Лазанье в висе на руках по канату.Упражнения на равновесие.Упражнения на бревне высотой до 100 см.Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне справа, слева.

**5.4. Лыжная подготовка**

*Теоретические сведения.* Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

*Практический материал.*

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов попеременный двухшажный ход.Виды лыжных ходов одновременный бесшажный ход.Виды лыжных ходов одновременный одношажный ход. Совершенствование разных видов подъемов и спусков.Спуск в средней и высокой стойке. Повороты.Поворот на месте махом назад кнаружи.

**5.5. Спортивные игры.**

Баскетбол.

*Теоретические сведения.*

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

*Практический материал.*

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Волейбол.

*Теоретические сведения.* Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

*Практический материал.*

Прием мяча снизу у сетки.Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.Верхняя прямая подача.Блокирование мяча.Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Настольный теннис.

*Теоретические сведения.* Парные игры. Тактика парных игр.

*Практический материал.* Подача мяча слева и справа. Удары слева, справа, прямые с вращением мяча.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Количество часов** |
| 1 | Гимнастика | 14 |
| 2 | Легкая атлетика | 20 |
| 3 | Лыжная подготовка | 12 |
| 4 | Подвижные игры | 8 |
| 5 | Спортивные игры | 14 |
|  | Итого | 68 |

**6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Наименование разделов, тем | Кол-во  часов | Основные виды деятельности обучающихся | Примечание |
| 1 | **Легкая атлетика** | 8 |  |  |
| 1.1 | Значение физических упражнений в жизни человека. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. | 1 | Беседа о правилах поведения на уроках полегкой атлетики, значении физических упражнений для человека. |  |
| 1.2 | Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений. |  |
| 1.3 | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе |  |
| 1.4 | Бег на скорость 100м. | 1 | Выполнение беговых упражнений |  |
| 1.5 | Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». | 1 | Выполнение прыжковых упражнений |  |
| 1.6 | Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 1.7 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 1.8 | Медленный бег до 10-12 мин. | 1 | Самостоятельное выполнение упражнения |  |
| 2 | **Подвижные игры** | 8 |  |  |
| 2.1 | Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. | 1 | Беседа о личной гигиене, закаливающих процедурах. |  |
| 2.2 | Игра с бегом на скорость «Лучший бегун» | 1 | Выполнение упражнений на формирование двигательных умений и навыков в процессе игры |  |
| 2.3 | Игра с бегом на скорость «Сумей догнать» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в игре |  |
| 2.4 | Игра с метанием мяча на дальность и в цель «Точно в ориентир» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в игре |  |
| 2.5 | Игра с метанием мяча на дальность и в цель «Стрелки» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в игре |  |
| 2.6 | Игра с прыжками «Кто дальше и точнее» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в игре |  |
| 2.7 | Игра с прыжками «Запрещенное движение» |  | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в игре |  |
| 2.8 | Игра с элементами баскетбола «Самый точный» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в игре |  |
| 3 | **Гимнастика** | 14 |  |  |
| 3.1 | Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. | 1 | Беседа о правилах поведения на уроках гимнастики |  |
| 3.2 | Построения и перестроения.Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево). | 1 | Выполнение строевых упражнений. |  |
| 3.3 | Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 3.4 | Упражнения для развития укрепления голеностопных суставов и стоп. Расслабление голеностопа, стопы. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 3.5 | Упражнения для мышц шеи, расслабления мышц.Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 3.6 | Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 3.7 | Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 3.8 | Упражнения с набивными мячами | 1 | Выполнение физических упражнений с набивными мячами |  |
| 3.9 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. |  | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 3.10 | Лазанье и перелезание.Лазанье в висе на руках по канату. | 1 | Выполнение упражненийнаканате. |  |
| 3.11 | Упражнения на равновесие. Упражнения на бревне высотой до 100 см. | 1 | Выполнение упражнений на гимнастическом бревне. |  |
| 3.12 | Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. | 1 | Выполнение опорного прыжка |  |
| 3.13 | Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла | 1 | Выполнение опорного прыжка |  |
| 3.14 | Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне справа, слева. | 1 | Выполнение упражнений с предметами |  |
| 4 | **Лыжная подготовка** | 12 |  |  |
| 4.1 | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. | 1 | Беседа о закаливающих процедурах на занятиях по лыжной подготовке, одежде лыжника. |  |
| 4.2 | Прокладка учебной лыжни. Повороты. Поворот на месте махом назад кнаружи. | 1 | Прокладка учебной лыжни, по показу учителя. |  |
| 4.3 | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. | 1 | Выполнение подготовительных упражнений |  |
| 4.4 | Стойка лыжника. Виды лыжных ходов попеременный двухшажный ход | 1 | Занятия в тренирующем режиме |  |
| 4.5 | Виды лыжных ходов попеременный двухшажный ход | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 4.6 | Виды лыжных ходов одновременный бесшажный ход. | 1 | Выполнение упражнений на овладения техники лыжных ходов |  |
| 4.7 | Виды лыжных ходов одновременный бесшажный ход. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техникой одновременно бесшажного хода |  |
| 4.8 | Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Спуск в средней и высокой стойке. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техникой спусков со склона. |  |
| 4.9 | Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Спуск в средней и высокой стойке. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 4.10 | Виды лыжных ходов одновременный одношажный ход | 1 | Выполнение упражнений на овладения техники одновременно одношажного хода |  |
| 4.11 | Виды лыжных ходов одновременный одношажный ход | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 4.12 | Виды лыжных ходов попеременный двухшажный ход | 1 | Занятия в тренирующем режиме |  |
| 5 | **Спортивные игры** | 14 |  |  |
| 5.1 | Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Баскетбол» |  |
| 5.2 | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Баскетбол» |  |
| 5.3 | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Баскетбол» |  |
| 5.4 | Броски мяча в корзину с различных положений. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Баскетбол» |  |
| 5.5 | Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. |  | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Баскетбол» |  |
| 5.6 | Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Волейбол» |  |
| 5.7 | Прием мяча снизу у сетки. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Волейбол» |  |
| 5.8 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Волейбол» |  |
| 5.9 | Верхняя прямая подача. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Волейбол» |  |
| 5.10 | Блокирование мяча. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Волейбол» |  |
| 5.11 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Волейбол» |  |
| 5.12 | Парные игры. Тактика парных игр. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Настольный теннис» |  |
| 5.13 | Подача мяча слева и справа | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Настольный теннис» |  |
| 5.14 | Удары слева, справа, прямые с вращением мяча. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Настольный теннис» |  |
| 6 | **Легкая атлетика** | 12 |  |  |
| 6.1 | Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. | 1 | Беседа о технике безопасности при выполнении прыжка в высоту |  |
| 6.2 | Прыжки в высоту с полного разбега способом «перешагивание» | 1 | Выполнение упражнений по показу учителя |  |
| 6.3 | Прыжки в высоту с полного разбега способом «перешагивание» | 1 | Выполнение упражнений по показу учителя |  |
| 6.4 | Фиксированная ходьба | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе |  |
| 6.5 | Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений. | 1 | Выполнение упражнений с мячом |  |
| 6.6 | Метание в движущую цель. | 1 | Выполнение упражнений с мячом |  |
| 6.7 | Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги» | 1 | Выполнение упражнений по показу учителя |  |
| 6.8 | Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги» | 1 | Выполнение упражнений по показу учителя |  |
| 6.9 | Бег с варьированием скорости | 1 | Выполнение упражнений на развитие быстроты |  |
| 6.10 | Бег на короткие дистанции. Бег на 100м с различного старта. | 1 | Выполнение упражнений на развитие выносливости |  |
| 6.11 | Эстафетный бег с этапами до 100м. | 1 | Выполнение упражнений на развитие выносливости, ловкости |  |
| 6.12 | Кросс: мальчики-1000м; девушки-800м. | 1 | Выполнение упражнений на развитие выносливости |  |
|  | Итого | 68 |  |  |

**7. Описание учебно-методического, материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

**7.1. Учебно-методическое обеспечение**

Для реализации программного содержания используются следующий учебно-методический комплект:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат» (вариант 1).

2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:5-9кл.: В 2сб./ Под ред.В.В.Воронковой.-М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2011.-Сб.1.-224с.

**7.2. Материально-технические оснащение учебного процесса**

1. Теннисные мячи
2. Волейбольные мячи, баскетбольные мячи.
3. Гимнастические палки,
4. Флажки
5. Обручи
6. Набивные мячи
7. Гимнастические скамейки
8. Лыжный инвентарь

**Приложение 1.**

**Календарно-тематического планирования**

**Приложение** к рабочей программе, утвержденной

приказом от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. №\_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование**

к рабочей программе

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 9 класса

на 2024-2025 учебный год

Учитель: Шимина Ирина Васильевна

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Наименование разделов, тем | Кол-во  часов | Дата проведения урока | |
|  |  |  |  |  |
| 1 | **Легкая атлетика** | 8 |  | |
| 1.1 | Значение физических упражнений в жизни человека. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. | 1 |  |  |
| 1.2 | Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. | 1 |  |  |
| 1.3 | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. | 1 |  |  |
| 1.4 | Бег на скорость 100м. | 1 |  |  |
| 1.5 | Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |
| 1.6 | Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |
| 1.7 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 1.8 | Медленный бег до 10-12 мин. | 1 |  |  |
| 2 | **Подвижные игры** | 8 |  | |
| 2.1 | Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. | 1 |  |  |
| 2.2 | Игра с бегом на скорость «Лучший бегун» | 1 |  |  |
| 2.3 | Игра с бегом на скорость «Сумей догнать» | 1 |  |  |
| 2.4 | Игра с метанием мяча на дальность и в цель «Точно в ориентир» | 1 |  |  |
| 2.5 | Игра с метанием мяча на дальность и в цель «Стрелки» | 1 |  |  |
| 2.6 | Игра с прыжками «Кто дальше и точнее» | 1 |  |  |
| 2.7 | Игра с прыжками «Запрещенное движение» |  |  |  |
| 2.8 | Игра с элементами баскетбола «Самый точный» | 1 |  |  |
| 3 | **Гимнастика** | 14 |  | |
| 3.1 | Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. | 1 |  |  |
| 3.2 | Построения и перестроения. Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево). | 1 |  |  |
| 3.3 | Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. | 1 |  |  |
| 3.4 | Упражнения для развития укрепления голеностопных суставов и стоп. Расслабление голеностопа, стопы. | 1 |  |  |
| 3.5 | Упражнения для мышц шеи, расслабления мышц. Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. | 1 |  |  |
| 3.6 | Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. | 1 |  |  |
| 3.7 | Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. | 1 |  |  |
| 3.8 | Упражнения с набивными мячами | 1 |  |  |
| 3.9 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. |  |  |  |
| 3.10 | Лазанье и перелезание. Лазанье в висе на руках по канату. | 1 |  |  |
| 3.11 | Упражнения на равновесие. Упражнения на бревне высотой до 100 см. | 1 |  |  |
| 3.12 | Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. | 1 |  |  |
| 3.13 | Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. | 1 |  |  |
| 3.14 | Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне справа, слева. | 1 |  |  |
| 4 | **Лыжная подготовка** | 12 |  | |
| 4.1 | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. | 1 |  |  |
| 4.2 | Прокладка учебной лыжни. Повороты. Поворот на месте махом назад кнаружи. | 1 |  |  |
| 4.3 | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. | 1 |  |  |
| 4.4 | Стойка лыжника.Виды лыжных ходов попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 4.5 | Виды лыжных ходов попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 4.6 | Виды лыжных ходов одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |
| 4.7 | Виды лыжных ходов одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |
| 4.8 | Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Спуск в средней и высокой стойке. | 1 |  |  |
| 4.9 | Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Спуск в средней и высокой стойке. | 1 |  |  |
| 4.10 | Виды лыжных ходов одновременный одношажный ход | 1 |  |  |
| 4.11 | Виды лыжных ходов одновременный одношажный ход | 1 |  |  |
| 4.12 | Виды лыжных ходов попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 5 | **Спортивные игры** | 14 |  | |
| 5.1 | Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. | 1 |  |  |
| 5.2 | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. | 1 |  |  |
| 5.3 | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). | 1 |  |  |
| 5.4 | Броски мяча в корзину с различных положений. | 1 |  |  |
| 5.5 | Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. |  |  |  |
| 5.6 | Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. | 1 |  |  |
| 5.7 | Прием мяча снизу у сетки. | 1 |  |  |
| 5.8 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. | 1 |  |  |
| 5.9 | Верхняя прямая подача. | 1 |  |  |
| 5.10 | Блокирование мяча. | 1 |  |  |
| 5.11 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. | 1 |  |  |
| 5.12 | Парные игры. Тактика парных игр. | 1 |  |  |
| 5.13 | Подача мяча слева и справа | 1 |  |  |
| 5.14 | Удары слева, справа, прямые с вращением мяча. | 1 |  |  |
| 6 | **Легкая атлетика** | 12 |  |  |
| 6.1 | Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. | 1 |  |  |
| 6.2 | Прыжки в высоту с полного разбега способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 6.3 | Прыжки в высоту с полного разбега способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 6.4 | Фиксированная ходьба | 1 |  |  |
| 6.5 | Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений. | 1 |  |  |
| 6.6 | Метание в движущую цель. | 1 |  |  |
| 6.7 | Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |
| 6.8 | Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |
| 6.9 | Бег с варьированием скорости | 1 |  |  |
| 6.10 | Бег на короткие дистанции. Бег на 100м с различного старта. | 1 |  |  |
| 6.11 | Эстафетный бег с этапами до 100м. | 1 |  |  |
| 6.12 | Кросс: мальчики-1000м; девушки-800м. | 1 |  |  |
|  | Итого | 68 |  | |

**Приложение 2.**

**Лист корректировки рабочей программы по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура» (1 четверть 2024-2025у.г.)**

Учитель:Шимина Ирина Васильевна

Причина корректировки: больничный лист, карантин (№ приказа) и т.д.

Способы корректировки: объединение тем, близких по содержанию; резервные часы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел | Планируемое количество часов | Фактическое количество часов | Способ корректировки | Согласовано |
| № |  |  |  |  |  |