



**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Донецкая специальная школа-интернат»  
(ГКОУ РО Донецкая школа-интернат)**

346330, Ростовская область  
95  
г. Донецк, ул. Некрасова, 1

Тел.(8-86368) 2-72-94, 9-79-26 тел/факс 2-72-

**E-mail:** [ski\\_donetsk@rostobr.ru](mailto:ski_donetsk@rostobr.ru)

---

Директор ГКОУ РО  
Донецкой школы-интерната  
\_\_\_\_\_ Н.В. Лобанова  
«01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по Адаптивной физической культуре**  
**9а класс**

2023-2024 учебный год

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа подготовлена на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 9а класса для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) – это общеобразовательная программа, адаптированная для данной категории обучающихся с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

**Цель обучения:** Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышения уровня их психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

### **Задачи:**

- 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;
- 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.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения.

Программа для обучающихся 8а класса является логическим продолжением соответствующей учебной программы 5-8 классов.

### **Основные направления коррекционной работы:**

- коррекция нарушений физического развития;
- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Формы организации образовательного процесса: урок**

#### **Используемые технологии:**

- игровая технология;
- соревновательная технология;
- технология дифференцированного физкультурного образования (ТДФО);
- технология здоровьесбережения (переход от одного этапа урока к другому с чередованием различных видов деятельности и фаз. нагрузки);
- технология разно уровневого подхода;
- личносно – ориентированная технология.

#### **Основные методы организации учебного процесса:**

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных и спортивных игр.

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура » является основной частью предметной области Физическая культура.

№ п/п	Класс	Наименование	Кол-во часов	
			В неделю	В год
1	9а	Адаптивная физическая культура	3 часа	102 часа

#### 4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета по итогам обучения в 9а классе

Предметные результаты		Личностные результаты
Минимальный уровень	Достаточный уровень	
<p>знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</p> <p>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;</p> <p>понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством</p>	<p>представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;</p> <p>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;</p> <p>выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;</p> <p>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);</p> <p>выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</p>	<p>осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;</p> <p>воспитание уважительного отношения к иному мнению;</p> <p>сформированность адекватных представлений о собственных возможностях;</p> <p>овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;</p> <p>владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;</p> <p>способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</p> <p>принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;</p> <p>сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных</p>

<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>ситуациях;  развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;  сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.    проявление готовности к самостоятельной жизни.</p>
--	--	---

<p>работника);</p> <p>участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</p> <p>взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p>		
--	--	--

## Формирование базовых учебных действий

Программа формирования базовых учебных действий (БУД) обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализуется в процессе всего обучения в процессе всей учебной и внеурочной деятельности по предмету в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы

**Формы контроля:** опрос, наблюдение, тестирование, зачёт.

**Критерии оценивания предметных результатов:** Система оценки предметных результатов - **бальная оценка:**

## 5. Содержание учебного предмета

В связи с региональными климатическими условиями объем времени, выделенный на освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка", перераспределен на ниже перечисленные разделы.

### Раздел «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.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

### Раздел "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.

## **Раздел "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:**

- ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- 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;
- прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

## **Раздел «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).

## **Раздел «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 передача.

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.

## 6. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные учебно-методические материалы	Формы контроля
1	Теоретические сведения	1	Усвоение основных терминов и понятий, правил безопасного поведения на уроках физической культуры. Изучение приёмов первой помощи при травмах, правил спортивных игр, роли физической культуры в жизни человека.	видео уроки: <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a> , <a href="https://yandex.ru/images/search">https://yandex.ru/images/search</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a>	Опрос
2	Гимнастика	26	Выполнение упражнений без предметов и с предметами. Выполнение строевых приёмов и акробатических упражнений.	Методические материалы <a href="https://multiurok.ru/files/">https://multiurok.ru/files/</a> <a href="https://fkis.ru/page/">https://fkis.ru/page/</a> , <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a>	Наблюдение, тестирование, зачёт
3	Лёгкая атлетика	32	Выполнение беговых упражнений: 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. Выполнение прыжков: выпрыгивание и спрыгивание с препятствий, прыжки в длину, прыжки в высоту. Толкание и метание мячей.	Методические материалы <a href="https://yandex.ru/images/">https://yandex.ru/images/</a> , <a href="https://yandex.ru/video/preview/">https://yandex.ru/video/preview/</a> <a href="https://urok.1sept.ru/articles/">https://urok.1sept.ru/articles/</a> <a href="http://elar.uspu.ru/">http://elar.uspu.ru/</a> , <a href="https://urok.1sept.ru/articles/">https://urok.1sept.ru/articles/</a>	Наблюдение, тестирование, зачёт
4	Подвижные игры	3	Коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями.	Методические материалы <a href="https://pedsovet.su/load">https://pedsovet.su/load</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/</a>	Наблюдение
5	Спортивные игры	38	Игры в баскетбол и волейбол в соответствии с изученными правилами. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами, игры в настольный теннис и хоккей на полу.	Методические материалы <a href="https://pedsovet.su/load">https://pedsovet.su/load</a> , <a href="https://prezentacii.org/">https://prezentacii.org/</a> , <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://surgutprofschool.gosuslugi.ru/">https://surgutprofschool.gosuslugi.ru/</a>	Наблюдение

## **7. Учебно-методический материал.**

1) В.В. Воронкова «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида 1-11 классы». Москва. Просвещение, 2004.

## **8. Материально-техническое обеспечение.**

- 1) Гимнастические маты
- 2) Гимнастические скамейки
- 3) Мячи (волейбольные, баскетбольные, теннисные, набивные)
- 4) Гантели
- 5) Обручи, гимнастические палки
- 6) Мультимедийное оборудование

СОГЛАСОВАНО

С методическим советом

ГКОУ РО Донецкой школы-интерната

Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

РАССМОТРЕНО

На заседании методического объединения

---

ГКОУ РО Донецкой школы-интерната

Протокол № 1 от 28.08.2023 г.