

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОРЕЗСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 43»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ШМО учителей-предметников	Заместитель директора	Директор
Протокол от « <u>22</u> » <u>08</u> . <u>24</u> № <u>1</u>	 М.Н. Савченко	 Т.В. Бедношеева
Руководитель ШМО  Е.В. Гридина	(подпись) « <u>22</u> » <u>08</u> . <u>20 24</u> г.	(подпись) Приказ от « <u>23</u> » <u>08</u> 20 <u>24</u> г. № <u>157</u>
		М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
основного общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1
для 9 класса

Рабочую программу составил(а):
Марченко Наталья Романовна
учитель адаптивной физической культуры

2024-2025 учебный год

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

I.	Пояснительная записка	3
II.	Планируемые результаты	5
III.	Содержание учебного предмета	8
IV.	Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся и планируемыми образовательными результатами изучения разделов	9
V.	Способы оценки достижения учащимися планируемых результатов	31
VI.	Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения	35
VII.	Календарно-тематическое (поурочное) планирование	37

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; развития 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:

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; 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;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;

- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);

- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

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	

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Раздел 1. Легкая атлетика (8 часов)					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1	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	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м. Выполняют бег с различного старта на 60 м	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м. Выполняют бег с различного старта на 100 м
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1	Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий

3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1	Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений. Выполнение специальных беговых упражнений Эстафетный бег 4*100 м	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Пробегают эстафету 4*60 м	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут. Выполняют специальные беговые упражнения Пробегают эстафету 4*100 м
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1	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)	Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 3 метра)	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Перепрыгивают 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	1	Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение прыжков с мягким приземлением на	Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют прыжки в

			<p>две ноги. Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг</p>	<p>Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м. Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг</p>	<p>шаге с приземлением на обе ноги до 15 м. Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор</p>
6	Прыжки со скакалкой до 2 мин	1	<p>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 мягких материалов весом 100-150 г в цель</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель</p>	<p>Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель</p>
7	Бег на 60 м	1	<p>Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность</p>	<p>Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность</p>	<p>Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность</p>
8	Бег на средние дистанции (500 м)	1	<p>Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней</p>	<p>Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут</p>	<p>Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут</p>

			дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	кросс на дистанцию 300 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
Раздел 2. Спортивные игры (10 часов)					
9	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.
10	Вырывание и выбивание мяча в парах	1	передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах
11	Вырывание и выбивание мяча в парах	1			
12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.

			передачей, с последующим броском в кольцо. Выполнение передвижений с мячом, демонстрацию техники ведения мяча	упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки)	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений
13	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места
14	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрация элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди

				от груди с места	в движении
15	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрация элементов техники	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.
16	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1	баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений	Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру (с помощью педагога)	Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.
17	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.
18	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1	ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрация элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)	Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)

Раздел 3. Гимнастика (14 часов)					
19	Упражнения на гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений на гимнастической стенке	Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по показу учителя	Выполняют упражнения на гимнастической стенке
20	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1	Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют упражнения гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (по состоянию здоровья, по возможности)	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют упражнения гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (по состоянию здоровья, по возможности)
21	Упражнения на формирование правильной осанки. Кувырок назад	1	Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя. Выполняют кувырок назад (по состоянию	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад (по состоянию

				здоровья, по возможности)	
22	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1	Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в стороны	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Выполняют «полушпагат»	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют «полушпагат»
23	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз. Выполняют мост из	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности)

				положения лёжа на спине (по возможности)	
24	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1	Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполнение стойки на лопатках	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев
25	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1	Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья
26	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1	Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по

			внутри, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации	возможности и состоянию здоровья	возможности и состоянию здоровья
27	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1	Выполнение упражнений со сложенной 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	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок
28	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1	Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях
29	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы,	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой,	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой,

	поворотов, пробежек на скамейке		движении по бревну	повороты на носках, комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз	повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1	Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога	Выполняют упражнения на равновесие
31	Преодоление полосы препятствий	1	Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно	Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними (2-3 препятствий) с помощью педагога	Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними
32	Лазанье различными способами	1	Выполнение лазания различными способами	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами
Раздел 4. Лыжная подготовка (16 часов)					

33	Одновременный бесшажный ход	1	Инструктаж о правилах поведения и значение 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	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода	Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом
34	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	Беседа о значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременным бесшажный ход
35	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1			

				попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом	
36	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение подъема по склону изученными способами	Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах
37	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1			
38	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1	Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения	Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики)	Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши
39	Поворот на месте махом назад к наружи	1	Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвижение до 2 км	Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние	Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом
40	Прохождение отрезков до 100 м	1	Прохождение на лыжах отрезок на скорость. Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами	Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по	Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах

			на лыжах	склону на лыжах	
41	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация изученной техники подъема.	Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах (по возможности)	Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах
42	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1	Преодоление бугров и впадин на лыжах		
43	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение поворота на лыжах.	Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Выполняют повороты переступанием на месте	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении
44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1			
45	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	1	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднепересеченной местности	Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченной местности
46	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной	1			

	местности				
47	Прохождение дистанции 2 км на время	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок.	Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.	Проходят дистанцию 2 км на время.
48	Прохождение дистанции 2 км на время	1			
Раздел 5. 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	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов
50	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1	Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности подач. Играют в одиночную

				<p>общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру</p>	<p>учебную игру</p>
51	<p>Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.</p> <p>Упрощенные правила игры</p>	1	<p>Выполнение отбивания мяча ракеткой.</p> <p>Одиночная игра</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Осваивают отбивание мяча.</p> <p>Играют в одиночную учебную игру</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют отбивание мяча.</p> <p>Играют в одиночную учебную игру</p>
52	<p>Парная учебная игра в настольный теннис</p>	1	<p>Учебная игра в настольный теннис</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи.</p> <p>Играют в одиночную учебную игру</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Демонстрируют элементы технике в парной игре.</p>

53	Верхняя прямая подача	1	Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу
54	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1	Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование	После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя	После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют блокирование нападающих ударов
55	Передача мяча в зонах	1	Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах
56	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1	Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру с помощью учителя	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
Раздел 6. Легкая атлетика (12 часов)					
57	Бег на 60 м	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60

			м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге	60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.)	м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.)
58	Бег на средние дистанции (800 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
59	Специальные упражнения в длину	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
60	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс

			Ускорение на отрезке 60 м	общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза	общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза
61	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 100 м)
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1	Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м. Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на

				дальность с места (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2 км	дальность с полного разбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2,5 км
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту. Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» меньшее количество раз	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
64	Прыжок в длину с места	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину. Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места
65	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения	1	Выполнение бега на 100 м. Метания набивного	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс

	стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру		мяча, согласовывая движения рук и туловища. Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги)	общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги)	общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега
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				
67	Медленный бег 10-12 мин	1	Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки.	Выполняют ходьбу в колонне по одному.	Выполняют ходьбу в колонне по одному.
68	Медленный бег 10-12 мин	1	Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег. Медленный бег 10-12 мин	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м – 1 раз.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на

				Выполняют медленный бег 10 мин	100м- 2 раза. Выполняют медленный бег 12 мин
--	--	--	--	-----------------------------------	--

V. СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 9 классе:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)
усвоения физических умений и развития физических качеств
у обучающихся 9 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки крест-накрест на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты)
развития физических качеств, усвоения умений, навыков
по адаптивной физической культуре (9 класс)*

п./ п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину с места толчком	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145

	двумя ногами (см.)						
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6,20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

VI. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Методические и учебные пособия

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – 2016г.
4. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
5. Программа специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательной школы). Раздел «Физическая культура (1 – 9 классы)» - М.: Просвещение, 1990.
6. Плаксунова Э.В. Исследования физического развития и двигательных способностей учащихся с расстройствами аутистического спектра // Аутизм и нарушения развития. 2014. Том 12 №1. С. 26-32.
7. Рубцова Н.О. организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие. – М.: РГАФК, 1995
8. Концепция оздоровительно-физкультурной работ среди детей с умственными и физическими ограничениями. – М., 1997
9. Шапкова Л.В. Средство адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001.

Перечень материально-технического обеспечения

1. Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.
2. Флажки, гимнастические палки, ленты, эстафетные палочки.
3. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),

4. Кубики, кегли и шары пластмассовые.
5. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, волейбольные, баскетбольные, футбольные).
6. Гимнастические маты.
7. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).
8. Обручи разных размеров, конусы.
9. Гимнастическая стенка.
10. Гимнастические скамейки.
11. Лыжи, лыжные палки.
12. Гимнастический конь (прыжковый)
13. Гимнастический мостик пружинный.
14. Канат для лазанья
15. Гантели наборные
15. Коврики гимнастические
16. Рулетка измерительная
17. Щиты баскетбольные
18. Сетка волейбольная
19. Насос для накачивания мячей
20. Аптечка медицинская

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОРЕЗСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 43»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ШМО учителей-предметников	Заместитель директора	Директор
Протокол от « <u>22</u> » <u>08</u> . <u>24</u> № <u>1</u>	 М.Н. Савченко (подпись)	 ГКОУ «Торезская СШИ № 43» Т.В. Бедношеева (подпись)
Руководитель ШМО  Е.В. Гридина	« <u>22</u> » <u>08</u> . 20 <u>24</u> г.	Приказ от « <u>23</u> » <u>08</u> 20 <u>24</u> г. № <u>157</u> М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
основного общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1
для 9 класса

Рабочую программу составил(а):
Марченко Наталья Романовна
учитель адаптивной физической культуры

2024-2025 учебный год

№	Дата		Тема урока	Количество часов
	п/п	план		
Раздел 1. Легкая атлетика (8 часов)				
1			Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1
2			Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1
3			Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1
4			Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1
5			Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1
6			Прыжки со скакалкой до 2 мин	1
7			Бег на 60 м	1
8			Бег на средние дистанции (500 м)	1
Раздел 2. Спортивные игры (10 часов)				
9			Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления	1
10			Вырывание и выбивание мяча в парах	1
11			Вырывание и выбивание мяча в парах	1
12			Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1
13			Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1
14			Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1
15			Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1
16			Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по	1

		упрощенным правилам.	
17		Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1
18		Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1
Раздел 3. Гимнастика (14 часов)			
19		Упражнения на гимнастической стенке	1
20		Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1
21		Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1
22		Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1
23		Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1
24		Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1
25		Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1
26		Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1
27		Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1
28		Упражнения с набивными мячами.	1

			Опорный прыжок	
29			Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1
30			Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1
31			Преодоление полосы препятствий	1
32			Лазанье различными способами	1
			Раздел 4. Лыжная подготовка (16 часов)	
33			Одновременный бесшажный ход	1
34			Одновременный одношажный и двухшажный ход	1
35			Одновременный одношажный и двухшажный ход	1
36			Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1
37			Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1
38			Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1
39			Поворот на месте махом назад к наружи	1
40			Прохождение отрезков до 100 м	1
41			Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1
42			Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1
43			Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1

44			Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1
45			Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	1
46			Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	1
47			Прохождение дистанции 2 км на время	1
48			Прохождение дистанции 2 км на время	1
			Раздел 5. 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	1
50			Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1
51			Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1
52			Парная учебная игра в настольный теннис	1
53			Верхняя прямая подача	1
54			Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1
55			Передача мяча в зонах	1
56			Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1
			Раздел 6. Легкая атлетика (12 часов)	
57			Бег на 60 м	1
58			Бег на средние дистанции (800 м)	1
59			Специальные упражнения в длину	1

60		Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1
61		Эстафетный бег (4 * 100 м)	1
62		Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1
63		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
64		Прыжок в длину с места	1
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	1
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	1
67		Медленный бег 10-12 мин	1
68		Медленный бег 10-12 мин	1
		Итого:	68 часов