

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Астраханской области для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья «Общеобразовательная
школа-интернат № 5»**

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей предметников



О.В. Отчик
Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Вострикова А.А.
Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГКОУ АО «ОШИ 5»



А.Н. Рыбин
Приказ № 136
от «29» августа 2024 г.

Рабочая программа по учебному предмету

«Адаптивная физкультура»

9 «В» класс

на 2024 – 2025 учебный год

Составитель: Н.В. Драгункина учитель

Астрахань, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООПУО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. №1026.

ФАООПУО (вариант 2) адресована обучающимся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей в 9 классе ГКОУ АО «ОШИ № 5».

Основная цель реализации программы по предмету оптимизации физического состояния и развития ребенка, повышение двигательной активности и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи реализации программы:

- Развитие двигательных функций (формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности).
- Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.

Приоритетные направления в воспитательной работе:

1. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

3. Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

4. Соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет - среде в процессе школьного образования;

5. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

6. Умение принимать себя и других, не осуждая;

7. Умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния;

8. Сформированность навыков рефлексии.

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий адаптивной физической культурой.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный план ГК ОУ АО «ОШИ №5» в 9 классе рассчитан на 34 учебные недели 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 40 минут, общее количество занятий в год - 68 часов.

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего
	Количество часов				
9	18	14	20	16	68

Планируемые результаты изучения учебного предмета

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

- Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

- Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

- Играть в подвижные игры и др.

Содержание учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Коррекционно-подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание

футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке

(одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками 423 вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках,

высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего(маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность).

Календарно-тематическое планирование по АФК 9 класс.

I четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2		Построения и перестроения. Строевые упражнения. Ходьба и бег в колонне. Упражнения в ходьбе.	1
3		Легкий бег. Упражнения в беге. Чередование ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	1
4		Упражнения с гимнастическими палками. Ритмические упражнения.	1
5		Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Бросок мяча в корзину и кольцо.	1
6		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
7		Прыжки (на месте, влево, вправо, вперед, назад). «Мышеловка».	1
8		Передача мяча в парах. Бросок и ловля. «Охотники и утки»	1
9		Упражнения на гимнастической стене. Висы. Упражнения на осанку.	1
10		Бросок малого мяча в цель. «Кто больше попадет».	1
11		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
12		Эстафеты в двух командах с предметами и без предметов.	1
13		Передача мяча через волейбольную сетку. «Пионербол».	1
14		Лазание, подлазание, перелазание через препятствия.	1
15		Упражнения на равновесие и укрепление стопы ног. Растяжка.	1
16		Подвижная игра: «Люди, звери, птицы» (с имитацией)	1
17		Упражнения в тренажерном зале.	1
18		Итоговый урок четверти.	1

II четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2		Построения и перестроения. Строевые упражнения. Ходьба и бег в колонне. Упражнения в ходьбе.	1
3		Легкий бег. Упражнения в беге. Чередование ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	1
4		Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения на равновесие.	1
5		Пионербол. Передача мяча через сетку в зону соперника	1
6		Бросок малого мяча в цель. «Дартс».	1
7		Упражнения с гимнастическими палками и предметами.	1
8		Эстафеты с большими и малыми мячами. Дыхательные упражнения.	1
9		Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.	1
10		Висы. Упражнения на гимнастической стене. Упражнения на осанку.	1

11		Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Бросок мяча в кольцо.	1
12		Бросок и ловля мяча. «Охотники и утки».	1
13		Подвижная игра: «Люди, звери, птицы» (с имитацией).	1
14		Обобщающий урок четверти.	1

III четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2		Построения и перестроения. Строевые упражнения. Ходьба и бег в колонне. Упражнения в ходьбе.	1
3		Легкий бег. Упражнения в беге. Чередование ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	1
4		Прыжки на месте и с продвижением вперед на одной и двух ногах.	1
5		Висы. Упражнения на гимнастической стене. «Что изменилось?».	1
6		Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.	1
7		Индивидуальные упражнения с мячом. Бросок мяча в корзину.	1
8		Упражнения с гимнастическими палками. Ритмические упражнения.	1
9		Бросок мяча через волейбольную сетку. Пионербол.	1
10		«Полоса препятствий». Дыхательные упражнения.	1
11		Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения на равновесие.	1
12		Бросок малого мяча в цель. «Дартс».	1
13		Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.	1
14		Пионербол. Подача в зону соперника. Ловля мяча..	1
15		Эстафеты с малыми и большими мячами. «Два мороза».	1
16		Легкий бег. Упражнения в беге. Чередование ходьбы и бега по сигналу.	1
17		Подвижная игра: «Люди, звери, птицы» (с имитацией).	1
18		Прыжки в высоту.	1
19		Эстафета, игра в «Ручеёк»	1
20		Итоговый урок четверти.	1

IV четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2		Построения и перестроения. Строевые упражнения. Ходьба и бег в колонне. Упражнения в ходьбе	1
3		Легкий бег. Упражнения в беге. Чередование ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	1
4		Прыжки вперед по начерченным кружкам. «Мышеловка».	1
5		Упражнения с гимнастическими палками. Ритмические упражнения.	1
6		Пионербол. Подача в зону соперника. Ловля мяча.	1

7		Бросок и ловля мячей в парах. «Охотники и утки».	1
8		Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.	1
9		Спрыгивания. Висы. Упражнения на гимнастической стене.	1
10		Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.	1
11		Бросок мяча на дльность. «Кто дальше бросит».	1
12		Бросок мяча через волейбольную сетку в определенную цель.	1
13		Упражнения с гимнастическими палками.	1
14		«Полоса препятствий». Дыхательные упражнения.	1
15		Бег. Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения.	1
16		Обобщающий урок четверти	1
		Итого	68

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, тренажёры и т.д.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861766

Владелец Рыбин Александр Николаевич

Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025