

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию и делам молодежи Немецкого национального района

МБОУ "Гришковская СОШ"



**УТВЕРЖЕНО**

Директор школы

С.А. Генрихс

Приказ № 219

от 28.08. 24 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Адаптивная физкультура»**

**для обучающихся 9 класса**

**с УО Вариант II**

Срок реализации 1 год

Составитель: Путьлина Е.С.,  
учитель информатики

Гришковка, 2024 год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Адаптивная физкультура» для 9 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе примерной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой, М.: Просвещение, 2021 г.

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи:**

- укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность учащихся;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развивать чувства темпа и ритма, координацию движений;
- формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
- способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках по физической культуре.

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 68 часов по 2 часа в неделю.

#### **Содержание тем учебного курса**

<b>№ раздела</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	«Легкая атлетика»	16
2	«Гимнастика с основами акробатики»	20
3	«Лыжная подготовка»	12
4	«Спортивные игры (пионербол)»	8
5	«Спортивные игры (баскетбол)» «Спортивные игры (волейбол)»	12

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА***Личностные:*

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

*Метапредметные:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные:*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			План	Факт	
	1 четверть				
	Легкая атлетика	8			
1	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
2	Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	1			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
3	Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	1			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
4	Бег с преодолением малых препятствий.	1			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
5	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	1			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
6	Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
7	Метание мяча на дальность.	1			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
8	Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	1			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
	Спортивные игры (пионербол)	8			
9	Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол.	1			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
10	Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить».	1			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
11	Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч».	1			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
12	Розыгрыш мяча в три паса.	1			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
13	Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку».	1			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
14	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар».	1			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
15	Нападающий удар, защита у сетки.	1			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
16	Пионербол. Учебная игра.	1			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
	2 четверть				
	Гимнастика с основами акробатики	20			

17	Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю».	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
18	Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
19	Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
20	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан».	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
21	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
22	Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
23	Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше».	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
24	Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
25	Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
26	Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
27	Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
28	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
29	Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа .	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
31	Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
<b>3 четверть</b>					
32	Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
33	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
34	Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
35	Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра:	1			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>

	«Вытолкни из круга».				
36	Общеразвивающие упражнения с обручами.	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>			
37	Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
38	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить».	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
39	Одновременный бесшажный ход. Игра: «Лыжные гонки».	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
40	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м.	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
41	Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие».	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
42	Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади».	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
43	Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка».	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
44	Торможение «плугом» на равнине.	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
45	Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить».	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
46	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
47	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км.	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
48	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд».	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
49	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
50	Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал».	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
51	Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч».	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
	<b>4 четверть</b>				
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>			
52	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
53	Эстафетный бег 4*60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>
54	Бег 400 м. Пионербол.	<b>1</b>			<a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>

55	Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	<b>1</b>			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
56	Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	<b>1</b>			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
57	Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	<b>1</b>			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
58	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>1</b>			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
59	Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка».	<b>1</b>			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>9</b>			
60	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	<b>1</b>			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
61	Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	<b>1</b>			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
62	Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».	<b>1</b>			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
63	Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо».	<b>1</b>			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
64	Ведение мяча остановка по сигналу.	<b>1</b>			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
65	Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий».	<b>1</b>			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
66	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места.	<b>1</b>			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
67	Учебная игра. Баскетбол.	<b>1</b>			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>
68	Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта».	<b>1</b>			<a href="https://www.resh.edu.ru">https://www.resh.edu.ru</a>



