

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**МКУ «Отдел образования администрации Чунского района»**

**МОБУ ООШ № 16 д. Кулиш**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающейся 9 класса

(реализация АООП) (вариант 1)

**д.Кулиш 2024**

## **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе**

### **Личностные результаты:**

- 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.

### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе**

#### 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 помощи 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.

## 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.

## Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	16
5	Спортивные игры	18
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во час	Дата		Примечание
			план	факт	
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика – 8 часов</b>					
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1			
2	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1			
3	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	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			
<b>Спортивные игры – 10 часов</b>					
9	Вырывание и выбивание мяча в парах	2			
10	Вырывание и выбивание мяча в парах	1			
11	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1			
12	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1			
13	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1			
14	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1			
15	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1			
16	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1			



1	2	3	4	5	6
17	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1			
<b>Гимнастика - 14 часов</b>					
18	Упражнения на гимнастической стенке	1			
19	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1			
20	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1			
21	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1			
22	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1			
23	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1			
24	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1			
25	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1			
26	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1			
27	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1			
28	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1			
29	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1			
30	Преодоление полосы препятствий	1			
31	Лазанье различными способами	1			
<b>Лыжная подготовка – 16 часов</b>					
32	Одновременный безшажный ход	1			
33	Одновременный одношажный и двушажный ход.	1			
34	Одновременный одношажный и двушажный ход.	1			
35	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1			
36	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1			

1	2	3	4	5	6
37	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки	1			
38	Поворот на месте махом назад к наружи	1			
39	Прохождение отрезков до 100 м	1			
40	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением ТБ	1			
41	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением ТБ	1			
42	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1			
43	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1			
44	Прохождение дистанции 3- 4 км по слабопересеченной местности	1			
45	Прохождение дистанции 3- 4 км по среднепересеченной местности	1			
46	Прохождение дистанции 2 км на время	1			
47	Прохождение дистанции 2 км на время	1			
<b>Спортивные игры- 8 часов</b>					
48	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			
49	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1			
50	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше него. Упрощенные правила игры	1			
51	Парная учебная игра в настольный теннис	1			
52	Верхняя прямая подача	1			
53	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование	1			

1	2	3	4	5	6
	нападающих ударов				
54	Передача мяча в зонах	1			
55	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1			
<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>					
56	Бег на 60 м	1			
57	Бег на средние дистанции (800 м)	1			
58	Специальные упражнения в длину	1			
59	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1			
60	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1			
61	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1			
62	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			
63	Прыжок в длину с места	1			
64	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			
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	Медленный бег 10-12 мин	1			
67	Медленный бег 10-12 мин	1			