

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Черноусовская школа-интернат, реализующая адаптированные основные
образовательные программы»

Утверждаю:
По директора  Бетева Ю.С.
« 29 » 2022



Рабочая программа по предмету
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

9 класс (вариант 2)

Черноусово 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура в образовательном учреждении, реализующем адаптированные общеобразовательные программы, является составной частью всей системы работы с детьми.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция и компенсация нарушений физического развития;

развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Легкая атлетика;

- Гимнастика;

- Лыжная подготовка;

- Подвижные игры

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОР и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие и опорные прыжки

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности.

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Учебно-тематический план 9 класс

№	Наименование разделов, тем программы	Кол-во часов	Общее кол-во часов по программе	
			теоретич. занятия	практич. занятия.
I	<i>Легкая атлетика</i>	<i>15</i>	1	14
1	Вводный урок. Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Инструктаж ТБ	1	1	
2	Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно Езда на велосипеде. Разгон.	2		2
3	Фиксированная ходьба Езда на велосипеде. Торможение.	1		1
4	Бег. Кроссовый бег 800-1000 м	1		1
5	Бег на скорость 60-100 м Езда на велосипеде. Повороты.	1		1
6	Медленный бег 10-12 мин Свободная езда на велосипеде.	1		1
7	Прыжки. Специальные упражнения подготовки к прыжкам в высоту и в длину	1		1
8	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»	1		1
9	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»	1		1

10	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»	1		1
11	Метание. Метание различных предметов в цель из различных ип	1		1
12	Метание различных предметов на дальность из различных ип	1		1
13	Толкание ядра	1		1
14	Толкание ядра	1		1
II	<i>Спортивные и подвижные игры</i>	8	1	7
1	Вводный урок. История волейбола. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Инструктаж по ТБ.	1	1	
2	Техника волейбола. Стойка, передвижение, остановки, повороты, перемещения по площадке	1		1
3	Подачи и приемы мяча.	1		1
4	Верхняя подача. Нижняя подача	1		1
5	Прием мяча снизу двумя руками	1		1
6	Передача мяча во встречных колоннах	1		1
7	Отбивание мяча через сетку	1		1
8	Блокирование мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1
III	<i>Гимнастика</i>	20	1	19
1	Вводный урок. Теоретические сведения. Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. Инструктаж по ТБ	1	1	

2	Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.	1		1
3	Фигурная маршировка.	1		1
4	ОР и корригирующие упражнения без предметов. Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц,	1		1
5	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1		1
6	ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой,	2		2
7	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1
8	Упражнения на гимнастической скамейке. Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.	2		2
9	Акробатические упражнения Мальчики: кувырок вперед из положения сидя на пятках.; стойка на голове с опорой на руки. Девочки: Из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.	1		1
10	Простые и смешанные висы и упоры	1		1

	Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.			
11	Переноска груза и передача предметов Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.	1		1
12	Лазание и перелезание Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость.	1		1
13	Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.	1		1
14	Равновесие Упражнения на бревне высотой до 100 см.	1		1
15	Опорный прыжок Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий	2		2
16	Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног.	1		1
17	Совершенствование поочередной координации в ходьбе.	1		1

	Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.			
IV	Подвижные игры	2		2
	Отработка удара по кольцу			1
	Мини-баскетбол			1
V	Лыжная подготовка	30		
1	Теоретические сведения Виды лыжного спорта. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Сведения о готовности к соревнованиям. Сведения о технике лыжных ходов. Инструктаж ТБ	1	1	
2	Совершенствование техники изученных ходов	3		3
3	Поворот на месте махом назад	3		3
4	Спуск в средней и высокой стойке	2		2
5	Преодоление бугров и впадин	3		3
6	Повороты переступанием во время передвижения	3		3
7	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	4		4
8	Передвижение на лыжах скользящим шагом	4		4
9	Прохождение на скорость отрезка до 100 м	1		1
10	Прохождение дистанции 3-4 км	2		2
11	Прохождение на время 2 км	1		1
VI	Спортивные и подвижные игры	3	1	2
1	Баскетбол Понятие о тактике игры. Практическое судейство.	1	1	
2	Повороты в движении с мячом и без мяча.	1		1

	Передача мяча из-за головы при передвижении бегом			
3	Ведение мяча с изменением направлений. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	1		1
VII	Легкая атлетика	15		
1	Вводный урок. Правила ТБ	1	1	
2	Ходьба Прохождение отрезков 100-200 м.	2		2
3	Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.	2		2
4	Бег Совершенствование техники бега на скорость	2		2
5	Бег на средние дистанции (800 м).	1		1
6	Отработка навыков медленного бега	2		2
7	Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).	2		2
8	Прыжки Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, всех фаз прыжка.	1		1
9	Метание Отработка навыков метания различных предметов в цель и на дальность.	2		2
VIII	Подвижные игры и игровые упражнения	8		8
1	Игры с элементами ОРУ: игры с бегом, прыжками, метанием	4		4
2	Игры с элементами волейбола	3		3
IX	Велосипедная подготовка. Свободная езда на велосипеде.	1		1