**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована»  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А Бондарева)  Принята решением педагогического совета протокол  от 28 августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «\_\_\_» августа 2025г. №\_\_\_\_\_ | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа-интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М. Небыков) |

**Рабочая программа**

**по адаптивной физкультуре**

9 «В» класс (вариант 2)

Разработала:

учитель

Рачковская А.М

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физкультуре для 9 класса разработана на основании:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 года № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;
* приказа Министерства просвещения Российской Федерации» от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
* санитарные правила и нормы САНПИН 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 г.
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий";

Программы образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. - СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011г.;

Учебный курс рассчитан на 68 часа в год 2 урока в неделю.

Рабочая программа по учебному курсу «Адаптивная физическая культура» для 9 класса составлена на основе программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л. Б. Баряевой, 2011 г.

**Цель** создать условия для освоения учащимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» решаются следующие основные **задачи:**

* Формировать и развивать жизненно необходимые двигатель­ные умения и навыки;
* обучать технике правильного выполнения физических упражнений;
* формировать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера;
* стимулировать способности ребенка к самооценке (плохо, хорошо).
* воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
* воспитывать нравственные и морально-волевые качества и на­выки осознанного отношения к самостоятельной деятель­ности, (смелость, настойчивость);

**Общая характеристика.**

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Адаптивная физическая культура предназначена для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Наряду с конкретными задачами, значимыми для коррекционно-образовательной области «Физическая культура», в ходе реализации задач учебного предмета «Адаптивная физическая культура» рассматривается и более широкая задача – социализация учащихся. Игровой метод представляется наиболее целесообразным для процесса социализации учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура»

Согласно федеральному базисному учебному плану и учебному плану школы на предмет «Адаптивная физическая культура» в 9-м классе отводится по 2 учебных часа в неделю. Общее число часов в 9 классе составляет 68 часа.

Программа предмета «Адаптивная физическая культура» состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры»

**Минимум содержания по разделам.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Всего часов** | **Легкая атлетика** | **Гимнастика** | **Подвижные и спортивные игры** | **Легкая атлетика** |
| **9** | **68** | **16** | **16** | **21** | **15** |

**Содержание учебного предмета.**

***Лёгкая атлетика***

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в колонне по одному, по два, на четвереньках, по кругу, в шеренге с различными движениями руками.

Ходьба в приседе, спиной вперёд, приставными шагами вперёд – назад, с закрытыми глазами.

Соревновательные упражнения в ходьбе в мешках, на тренажёрах. Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки. Ходьба к одному из модулей по типу игры «Найди свой домик (по цвету, по форме)» по сигналу учителя; ходьба в разном темпе вдоль модулей, приставленных друг к другу в виде прямой дорожки; ходьба в различном темпе по лабиринту, составленному из разных модулей: то же в приседе или полуприседе; ходьба по наклонной горке и др.

Бег. Бег наперегонки, на скорость. Бег на месте с использованием напольных тренажёров. Бег подвое-трое с преодолением полосы препятствий, составленной из разных модулей; бег за мячом, обручем к определенному модулю (к цели эстафеты).

Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Быстрый бег по нарисованной линии. Бег «змейкой» между предметами, бег с препятствиями, со сменой направления и направляющего. Обучение бегу, наступая в обручи, разложенные «змейкой».

Обучение учащихся непрерывному бегу, бегу наперегонки, бегу по пересечённой местности. Обучение учащихся бегу со стартом из различных исходных положений.

Прыжки. Закрепление навыка прыжков: боком с зажатым между ногами мешочками с наполнителем, на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперёд.

Прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.

Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Прыжки с разбега через брус (высота 25 – 30 см.) с приземлением на мат (со страховкой); прыжки с «валуна» на «валун». Обучение учащихся прыжкам в длину с разбега, выполняя направляющее маховое движение ведущей ногой.

Обучение учащихся сериям прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги. Обучение учащихся прыжкам через скамью с опорой на руки, со сменной ног. Игры на развитие навыков прыжков: «Бегущая скакалка», «Чей прыжок точнее?».

Бросание, ловля, метание.

Совершенствование умений учащихся бросать мяч одной (двумя) рукой и ловить мяч руками (рукой). Метание мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную и горизонтальную цель «ведущей» рукой с расстояния 4 – 5 м.; в движущуюся цель с расстояния 2 м.; вдаль на расстояние не менее 5 – 7 м.

Совершенствование приёмов бросания баскетбольного мяча в баскетбольную корзину. Игры: «Набрось кольцо», «Брось колечко», «Добеги до стойки и надень колечко», «Раз колечко, два колечко», «Слушай и бросай».

***Гимнастика***

Дыхательные упражнения.Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Дальнейшее обучение учащихся согласовывать дыхание и движения, выполняемые в различных движениях.

Построения и перестроения.Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее. Продолжение обучения учащихся рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Ползание и лазание.Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке. Обучение учащихся лазанью по канату (на доступную им высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя.

Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая с пролёта на пролёт. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку.

***Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.***

Спортивные соревнования по типу преодоления препятствий: «Дорога из валунов», «Туннель», «Прыжок», «Скалолаз», «Водопад», «Чаща».

Баскетбол (*по упрощенным правилам)*. Обучение учащихся:

* передаче мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча;
* перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении;
* ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т.п.)и с разных сторон;
* броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Футбол *(по упрощённым правилам)*. Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча. Обучение учащихся ударам по мячу подъемом «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой. Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.

Хоккей *(на травес мячом)*. Развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч). Продолжение обучения учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Совершенствование приёмов забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками, справа и слева от себя. Дальнейшее обучение учащихся попаданию шайбой (мячом) в ворота, ударяя по шайбе (мячу) с места и в процессе ведения. Учебная игра в хоккей.

Игра «Бросайка»*(по упрощенным правилам).* Командные игры: команды выстраиваются в две колонны. Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию учителя должен попасть в то же место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого и наоборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.

Бадминтон. Закрепление знания правил удара по волану. Дальнейшее обучение учащихся перебрасыванию его на сторону партнера через сетку. Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить подачу партнёра. Мини-соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: обучение подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стену, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола и т.д.

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся 9 класса

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Под физическим развитием учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

***Критерии и нормы оценки .***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***35%-50%*** | ***Удовлетворительно*** | ***3*** |
| ***51%-65%*** | ***Хорошо*** | ***4*** |
| ***cвыше 65%*** | ***Отлично*** | ***5*** |

**Требования к уровню подготовки обучающихся 9 класса.**

***Легкая атлетика***

Учащиеся должны **знать:**

• правильное построение и знание своего места в строю;

* приёмы правильного дыхания.

Учащиеся должны **уметь:**

• выполнять разновидности ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;

• выполнять прыжок в длину с места;

• метать мяча в цель и на дальность.

***Гимнастика***

Учащиеся должны **знать:**

• правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

• приемы выполнения команд «налево!», «направо!», «кругом!»;

Учащиеся должны **уметь:**

• выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!», соблюдать интервал;

• выполнять простейшие исходные положения при выполнении ОРУи движения в различных пространственных направлениях;

• выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;

• выполнять правильный захват различных предметов;

* преодолевать различные препятствия;

• сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке.

***Подвижные и спортивные игры***

Учащиеся должны **знать:**

• упрощенные правила игры в футбол, хоккей на траве, бадминтон, настольный теннис;

• правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами и ракеткой.

Учащиеся должны **уметь:**

• выполнять передачу и ловлю мяча;

* выполнять броски мяча в корзину;
* выполнять удар по волану и перебрасыванию его через сетку;
* выполнять подбрасывание и ловлю мяча ракеткой, с ударом о пол, о стену, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола.

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№**п/п* | *Содержание программного**материала* | *Кол-во уроков* | *Дата* | *Примечание* | |
| I четверть (16 ч) | | | | | |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, школьном стадионе по разделу ***«Лёгкая атлетика».*** | 1 |  | |  |
| 2 | Ходьба в колонне по одному, на четвереньках, по кругу, в шеренге с различными движениями руками. | 1 |  | |  |
| 3 | Ходьба в колонне по два, на четвереньках, по кругу, в шеренге с различными движениями руками. | 1 |  | |  |
| 4 | Ходьба в приседе, спиной вперёд, приставными шагами вперёд – назад, с закрытыми глазами. | 1 |  | |  |
| 5 | Соревновательные упражнения в ходьбе в мешках, на тренажёрах. | 1 |  | |  |
| 6 | Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки. | 1 |  | |  |
| 7 | Ходьба к одному из модулей по типу игры «Найди свой домик (по цвету, по форме)» по сигналу учителя. | 1 |  | |  |
| 8 | Ходьба в разном темпе вдоль модулей, приставленных друг к другу в виде прямой дорожки. | 1 |  | |  |
| 9 | Ходьба в различном темпе по лабиринту, составленному из разных модулей: то же в приседе или полуприседе. | 1 |  | |  |
| 10 | Бег наперегонки, на скорость.  Метание мяча в движущуюся цель с расстояния 2 м.; вдаль на расстояние не менее 5 – 7 м. | 1 |  | |  |
| 11 | Бег по двое-трое с преодолением полосы препятствий, составленной из разных модулей, бег за мячом, обручем к определенному модулю (к цели эстафеты). | 1 |  | |  |
| 12 | Бег за мячом, обручем к определенному модулю (к цели). Эстафеты. | 1 |  | |  |
| 13 | Бег на месте с использованием напольных тренажёров. | 1 |  | |  |
| 14 | Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Быстрый бег по нарисованной линии. | 1 |  | |  |
| 15 | Бег «змейкой» между предметами, бег с препятствиями, со сменой направления и направляющего. | 1 |  | |  |
| 16 | Обучение бегу, наступая в обручи, разложенные «змейкой». | 1 |  | |  |
| **II четверть (16ч)** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях в спортзале по разделу ***«Гимнастика****».* Значение утренней гимнастики. | 1 |  |  | |
| 2 | Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному. Дыхательные упражнения. | 1 |  |  | |
| 3 | Закрепление умения построения в шеренгу и перестроение в колонну по одному. Дыхательные упражнения. | 1 |  |  | |
| 4 | Построение в шеренгу и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Дыхательные упражнения. | 1 |  |  | |
| 5 | Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом, по образцу, данному учителем. Дыхательные упражнения. | 1 |  |  | |
| 6 | Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом самостоятельно. Дыхательные упражнения. | 1 |  |  | |
| 7 | Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй». Дыхательные упражнения. | 1 |  |  | |
| 8 | Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй», перестроение в две шеренги. Дыхательные упражнения. | 1 |  |  | |
| 9 | Строевые упражнения. Продолжить обучение расчету на «первый-второй», перестроение в две шеренги. Дыхательные упражнения. | 1 |  |  | |
| 10 | Строевые упражнения. Выполнение различных приемов лазания по гимнастической стенке. | 1 |  |  | |
| 11 | Строевые упражнения. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке. | 1 |  |  | |
| 12 | Строевые упражнения. Обучение лазанью по канату (на доступную им высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя. | 1 |  |  | |
| 13 | Строевые упражнения. Обучение лазанью по канату, захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя. | 1 |  |  | |
| 14 | Строевые упражнения. Продолжить обучение расчету на «первый-второй», перестроение в две шеренги. Дыхательные упражнения. | 1 |  |  | |
| 15 | Строевые упражнения. Закрепление умений учащихся лазать по канату. | 1 |  |  | |
| 16 | Строевые упражнения. Совершенствование различных навыков ползания. | 1 |  |  | |
| **III четверть (21 ч)** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале по разделу: ***«Подвижные и спортивные игры».*** | 1 |  |  | |
| 2 | Подвижная игра: «Бросайка».Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого и наоборот.. | 1 |  |  | |
| 3 | Подвижная игра: «Бросайка». Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 4 | Подвижная игра: «Бросайка». Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 5 | Бадминтон. Обучение перебрасыванию волана на сторону партнера через сетку. Учебная игра | 1 |  |  | |
| 6 | Подвижная игра: «Бросайка». Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 7 | Подвижная игра: «Бросайка». Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 8 | Бадминтон. Закрепление знания правил удара по волану. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 9 | Бадминтон. Обучение перебрасыванию волана на сторону партнера через сетку. Учебная игра | 1 |  |  | |
| 10 | Бадминтон. Совершенствование перебрасывания волана на сторону партнера через сетку. Учебная игра | 1 |  |  | |
| 11 | Бадминтон. Закрепление навыка свободного передвижения по площадке. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 12 | Бадминтон. Мини-соревнования. | 1 |  |  | |
| 13 | Бадминтон. Мини-соревнования финал. | 1 |  |  | |
| 14 | Футбол. Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 15 | Футбол. Обучение ударам по мячу подъемом «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 16 | Футбол. Закрепление умений удара по мячу подъемом «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 17 | Футбол. Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 18 | Футбол. Мини-соревнования по футболу. | 1 |  |  | |
| 19 | Хоккей. Развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч). Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 20 | Хоккей. Продолжение обучения учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 21 | Хоккей. Совершенствование приёмов забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками, справа и слева от себя. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| **IV четверть (15ч)** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, школьном стадионе по разделу ***«Лёгкая атлетика».*** | 1 |  |  | |
| 2 | Ходьба в колонне по одному, на четвереньках, по кругу, в шеренге с различными движениями руками. | 1 |  |  | |
| 3 | Ходьба в колонне по два, на четвереньках, по кругу, в шеренге с различными движениями руками. | 1 |  |  | |
| 4 | Ходьба в приседе, спиной вперёд, приставными шагами вперёд – назад, с закрытыми глазами. | 1 |  |  | |
| 5 | Соревновательные упражнения в ходьбе в мешках, на тренажёрах. | 1 |  |  | |
| 6 | Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки. | 1 |  |  | |
| 7 | Ходьба к одному из модулей по типу игры «Найди свой домик (по цвету, по форме)» по сигналу учителя. | 1 |  |  | |
| 8 | Ходьба в разном темпе вдоль модулей, приставленных друг к другу в виде прямой дорожки. | 1 |  |  | |
| 9 | Ходьба в различном темпе по лабиринту, составленному из разных модулей: то же в приседе ли полу приседе. | 1 |  |  | |
| 10 | Бег наперегонки, на скорость. Соревновательные упражнения в ходьбе в мешках, на тренажёрах. | 1 |  |  | |
| 11 | Бег по двое-трое с преодолением полосы препятствий, составленной из разных модулей, бег за мячом, обручем к определенному модулю (к цели эстафеты). | 1 |  |  | |
| 12 | Бег за мячом, обручем к определенному модулю (к цели). Эстафеты. | 1 |  |  | |
| 13 | Бег на месте с использованием напольных тренажёров. | 1 |  |  | |
| 14 | Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Быстрый бег по нарисованной линии. | 1 |  |  | |
| 15 | Бег «змейкой» между предметами, бег с препятствиями, со сменой направления и направляющего. | 1 |  |  | |

**Всего:15ч.**

**Итого: 68ч.**

**Информационно- методическое обеспечение**

1. Побеждают дружные: командные игры для детей среднего возраста. Н. Васютин, М. Черевков. Москва, Фабрика детской книги, 1955г.
2. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. Г. П. Болонов. Москва, ТЦ Сфера, 2003г.
3. Использование новых и традиционных активно-оздоровительных технологий для оздоровления учащихся общеобразовательных учреждений (система ПОЛИКОН). Методическое пособие. Л. А. Калинкин, И. В. Кузнецова, И. А. Алексеенко и др. Москва, ЗАО «МТО ХОЛДИНГ», 2003г.
4. Хоккей на полу. Программа развития спортивных умений и навыков. Официальные правила соревнований. Москва, Советский спорт, 1993г.