

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования Бузулукского района

МОБУ "Проскуринская ООШ"

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом  
Председатель пед.совета  
Коренских Н.А.  
Протокол №1  
от 29.08.2022г

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
Андросова М.А.  
Протокол №1  
от 29.08.2022г

УТВЕРЖДАЮ  
директор ОУ  
\_\_\_\_\_  
Коренских Н.А.  
Приказ № 137  
от 30.08.2022г

**Адаптированная рабочая программа**

«Физическая культура»  
**9 класс**

на 2022-2023 учебный год

Составила:  
учитель  
первой квалификационной категории  
МОБУ «Проскуринская ООШ»  
Баталова Елена Александровна

с.Проскурино, 2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты .....	4-16
2. Содержание учебного предмета .....	17-22
3. Учебно- тематическое планирование.....	22-24
4. Приложение	
Календарно- тематическое планирование	
График контрольных работ	
Нормы оценок	
Контрольно – измерительные материалы	

### **1.Планируемые результаты освоения предмета.**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

*Личностные результаты* освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 2) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 3) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 4) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 5) проявление готовности к самостоятельной жизни;
- 6) умение радоваться успехам;
- 7) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

*Предметные результаты* освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

К предметным результатам освоения АООП относятся:

- 1) представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 2) выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- 3) знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- 4) выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- 5) представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 6) освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- 7) освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
- 8) совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- 9) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- 10) освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

11) освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

12) умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:**

#### ***Выпускник 9 класса научится:***

- самостоятельно провести зарядку (разминку);
- проходить в быстром (медленном) темпе 12-15 минут;
- бегать на короткие дистанции в свободном темпе;
- согласованным, последовательным движениями рук, ног;
- игре в мяч: с бросками, передачей, киданием;
- пользоваться инвентарем, спортивным оборудованием;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей;
- понимать и соблюдать правила подвижных игр.
- правильно выполнять упражнения;
- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений.

#### ***получит возможность научиться:***

- подбирать физические упражнения для формирования коррекции осанки;
- технически правильно осуществлять выполнение упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться различным спортивным инвентарём;
- пользоваться специальной терминологией физических упражнений;

## **2. Содержание учебного предмета.**

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Велосипедная подготовка», «Туризм».

### **Физическая подготовка (14 часов)**

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Колонна. Шеренга.

*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. 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 вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Приседание. Ползание на четвереньках. 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.).

*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.

*Ползание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).

*Броски, ловля, метание и перенос груза.* Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность).

### **Коррекционные подвижные игры (10 часов)**

*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 «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

### **Лыжная подготовка (5 часов)**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж). Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой»). Прохождение дистанции 40-60 м в быстром темпе. Прохождение дистанции 300 м в медленном темпе. Выполнение торможения при спуске со склона.

### **Велосипедная подготовка (3 часа)**

Узнавание (различение) составных частей двухколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление двухколесным велосипедом. Вращение педалей. Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на двухколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

### **Туризм (2 часа)**

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

## **3. Тематическое планирование.**

№ уро ка п/п	№ уро ка по тем е	Тема	Ко л- во час ов
<b>Физическая подготовка (8 часов)</b>			
1	1	Вводный урок. Построение. Ходьба. Беговые упражнения. ОРИКУ (общеразвивающие и корригирующие упражнения).	1
2	2	ОРИКУ. Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1
3	3	ОРИКУ. Ходьба. Прыжки (на месте, в движении, у гимнастической стенки). Повороты на месте в разные стороны. Дыхательные упражнения.	1
4	4	ОРИКУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжки в высоту. Повороты на месте в разные стороны. Дыхательные упражнения.	1
5	5	ОРИКУ. Ходьба в различном темпе, направлениях. Метание малого мяча. Колонна. Шеренга. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	1
6	6	ОРИКУ. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Бег в разном темпе. Дыхательные упражнения.	1
7	7	ОРИКУ. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Дыхательные упражнения.	1
8	8	ОРИКУ. Ходьба. Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Бросание мяча на дальность. Бег в разном темпе. Дыхательные упражнения.	1
<b>Коррекционные подвижные игры (10 часов)</b>			
9	1	Вводный урок. Баскетбол. Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
10	2	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра «Лови мяч».	1
11	3	Волейбол. Подача волейбольного мяча. Прием волейбольного мяча. Игра в паре.	1
12	4	Волейбол. Подача и прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).	1
13	5	Футбол. Выполнение удара в ворота с места, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах. Отбивание мяча. Игра в паре.	1
14	6	Футбол. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Игра в паре.	1
15	7	Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1
16	8	Бадминтон. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.	1
17	9	Подвижные игры: «Болото», «Полоса препятствий», «Пятнашки».	1
18	10	Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Собери пирамидку».	1
<b>Лыжная подготовка (5 часов)</b>			

19	1	Вводный урок. Закрепление одновременного двухшажного хода. Инструктаж по ТБ. Презентация « Уход за лыжами».	1
20	2	Крепление ботинок к лыжам. Стояние на лыжах. Выполнение ступающего шага. Продвижение вперед приставным шагом. Чистка лыж от снега.	1
21	3	Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Преодоление подъемов. Чистка лыж от снега.	1
22	4	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	1
23	5	Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега.	1
<b>Физическая подготовка (6 часов)</b>			
24	1	ОриКУ. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Игра на скорость « Сбор картошки».	1
25	2	ОриКУ. Лазание по гимнастической стенке. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	1
26	3	ОриКУ. Ходьба. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1
27	4	ОриКУ. Бег на 100 м с различного старта. Дыхательные упражнения.	1
28	5	ОриКУ. Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1
29	6	ОриКУ. Ходьба по пересечённой местности до 2 км. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	1
<b>Велосипедная подготовка (3 часа)</b>			
30	1	Вводный урок. Узнавание (различение) составных частей двухколесного велосипеда. Посадка. Начало движения, торможение. Уход за велосипедом.	1
31	2	Управление двухколесным велосипедом. Начало движения, торможение. Езда на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Разворот.	1
32	3	Езда на двухколесном велосипеде. Управление двухколесным велосипедом. Начало движения, торможение. Объезд препятствий.	1
<b>Туризм (2 часа)</b>			
33	1	Вводный урок. Предметы туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка).	1
34	2	Соблюдение правил поведения в походе. Надевание и переноска рюкзака.	1

Приложение:

**Календарно- тематическое планирование Физическая культура 9кл (8 вид) 1ч+ 1 ч на сам.изуч.**

№	Тема	Кол час	Дата	
			План	факт
1	Вводный урок. Построение. Ходьба. Беговые упражнения.	1		



	ОриКУ (общеразвивающие и корригирующие упражнения).			
2	ОриКУ. Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1		
3	ОриКУ. Ходьба. Прыжки (на месте, в движении, у гимнастической стенки). Повороты на месте в разные стороны. Дыхательные упражнения.	1		
4	ОриКУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжки в высоту. Повороты на месте в разные стороны. Дыхательные упражнения.	1		
5	ОриКУ. Ходьба в различном темпе, направлениях. Метание малого мяча. Колонна. Шеренга. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	1		
6	ОриКУ. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Бег в разном темпе. Дыхательные упражнения.	1		
7	ОриКУ. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Дыхательные упражнения.	1		
8	Вводный урок. Баскетбол. Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
9	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра «Лови мяч».	1		
10	Волейбол. Поддача волейбольного мяча. Прием волейбольного мяча. Игра в паре.	1		
11	Волейбол. Поддача и прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).	1		
12	Футбол. Выполнение удара в ворота с места, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах. Отбивание мяча. Игра в паре.	1		
13	Футбол. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Игра в паре.	1		
14	Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1		
15	Бадминтон. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.	1		
16	Подвижные игры: «Болото», «Полоса препятствий», «Пятнашки».	1		
17	Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Собери пирамидку».	1		
18	Вводный урок. Закрепление одновременного двухшажного хода. Инструктаж по ТБ. Презентация «Уход за лыжами».	1		
19	Крепление ботинок к лыжам. Стояние на лыжах. Выполнение ступающего шага. Продвижение вперед приставным шагом. Чистка лыж от снега.	1		
20	Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Преодоление подъемов. Чистка лыж от снега.	1		
21	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	1		
22	Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага.	1		

	Чистка лыж от снега.			
23	ОриКУ. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Игра на скорость «Сбор картошки».	1		
24	ОриКУ. Лазание по гимнастической стенке. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	1		
25	ОриКУ. Ходьба. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1		
26	ОриКУ. Бег на 100 м с различного старта. Дыхательные упражнения.	1		
27	ОриКУ. Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1		
28	ОриКУ. Ходьба по пересечённой местности до 2 км. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	1		
29	Вводный урок. Узнавание (различение) составных частей двухколесного велосипеда. Посадка. Начало движения, торможение. Уход за велосипедом.	1		
30	Управление двухколесным велосипедом. Начало движения, торможение. Езда на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Разворот.	1		
31	Езда на двухколесном велосипеде Управление двухколесным велосипедом. Начало движения, торможение. Объезд препятствий.	1		
32	Вводный урок. Предметы туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка).	1		
33	Соблюдение правил поведения в походе. Надевание и переноска рюкзака.	1		
34	Повторение пройденного материала	1		