

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое  
муниципального района Богатовский Самарской области  
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

 Холоденина Ю.А.

Приказ № 56/08-уп\_ от 31.08.2022 г.

## **АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Физическая культура**

---

(полное наименование предмета в соответствии с учебным планом, ИУП)

9

(классы)

среднее общее образование, II этап обучения, НОДА

(уровень, этап обучения, вариант программы)

2022-2023

(срок реализации)

### **СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)**

Должность учитель физкультуры

Ф.И.О. Токарев И.В.

Должность учитель физкультуры

Ф.И.О. Левин В.С.

**ПРОВЕРЕНО**

Заместитель директора по УВР

 Гурбанова В.А.

30.08.2022 г.

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО

Протокол № 1 от 26.08.2022 г.  
Руководитель ШМО

 Пирожкова Н.С.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;
- готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

- развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;
- сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Овладение универсальными учебными познавательными действиями:***

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.
- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

### ***Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:***

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;
- оценивать качество своего вклада в командный результат.

### ***Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:***

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.
- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные

- ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.
  - различать результаты и способы действий при достижении результатов;
  - определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
  - отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
  - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
  - определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
  - обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
  - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
  - анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
  - соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
  - определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
  - демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 9 классе обучающийся должен

### **ЗНАТЬ**

- Правила техники безопасности на уроках АФК;  
название спортивного инвентаря, ТСО, специальную терминологию, которые используются на уроках АФК;
- санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к занятиям АФК;

- практический материал, пройденный в 9 классе;
- правила спортивных и подвижных игр;
- причины травматизма в процессе АФК и меры предупреждения;
- формы повышения двигательной активности;
- комплекс упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- приёмы и простейшие правила игры в баскетбол и волейбол

## **УМЕТЬ**

- Строиться, выполнять команды по словесной инструкции учителя;
- ходить и бегать в колонну по одному в медленном и быстром темпе;
- выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя, правильно принимать различные исходные положения для выполнения заданий;
- принимать положение высокого старта, метать мяч с места в цель и на дальность;
- правильно дышать во время выполнения физических упражнений; -играть и соблюдать правила спортивных и подвижных игр;
- самостоятельно проводить разминку;
- самостоятельно использовать комплекс физических упражнений в домашних условиях;
- владеть простейшими приёмами игры в баскетбол и волейбол.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Основы знаний**

Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Формы повышения двигательной активности в режиме дня. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях.

### **Построения, перестроения**

Построение в шеренгу, в колонну по одному, равнение по начерченной линии, равнение в затылок. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «На вытянутые руки разомкнись!», выполнение поворотов на месте по команде учителя, по ориентирам и по показу.

## **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений. Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции. Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей. Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в условиях игровой деятельности). Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Упражнения на профилактику зрения.

## **Лёгкая атлетика**

Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по линии, ходьба в колонну по одному, ходьба по два взявшись за руки, ходьба змейкой, ходьба со сменой направления, ходьба приставным шагом правым и левым боком. Свободный бег, бег на носках с правильной техникой работы рук. Совершенствование техники бега с высокого старта. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Совершенствование прыжков на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники метания теннисного мяча в цель и на дальность.

## **Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

Упражнения на дыхание (вдох выполнять носом, выдох ртом, в момент вдоха раскрыть грудную клетку, а в момент выдоха сжимать).

-Упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега. -Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и др.

-Упражнения, направленные на развитие координации движений: ходьба по линиям, прямо, правым, левым боком с различным положением рук, на гимнастической скамейке с помощью и без помощи.

-Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё, равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке с помощью.

-Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см.

-Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа).

-Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.

-Упражнения для профилактики плоскостопия.

-Упражнения для профилактики органов зрения.

### **Коррекционные и подвижные игры с элементами спортивных игр**

Игры разной интенсивности и с различными видами движений, воздействующие на разные группы мышц (игры с перебежками, с метанием, с прыжками, остановками по сигналу учителя), с элементами настольного тенниса (набивание шарика ракеткой).

Эстафеты с передвижением без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой и поочередно правой, левой рукой. Простейшие элементы игры в баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча по кольцу.

Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены.



Игры: Мы весёлые ребята», «Аист ходит по болоту», «Круговое вышибало», «Пятнашки». Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Кол –во часов
1	Теория. Основы знаний	В течении урока
2	Построения, перестроения	6
3	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения	15
4	Лёгкая атлетика (ходьба, бег на короткие дистанции, отрезки, метание теннисного мяча с места, прыжки в длину с места.	17
5	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	14
6	Коррекционные подвижные игры, с элементами спортивных игр.	50
	ИТОГО	<b>102</b>