

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
Для обучающихся 9 класса**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» *разработана на основе* Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Тальменская общеобразовательная школа - интернат».

**Нормативно-правовые документы**

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. № 1599 Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
2. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 за № 273-ФЗ
3. Устав КГБОУ «Тальменская общеобразовательная школа-интернат»
4. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
5. Постановление от 10 июля 2015 г. № 26 об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
6. Учебный план КГБОУ «Тальменская общеобразовательная школа-интернат» на 2024-2025 учебный год.

Программа составлена для учащихся 9 класса и рассчитана на 68 часов, по 2 ч в неделю

**Общая характеристика программы**

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

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся школы-интернат имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

**Основополагающие принципы.**

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

#### **К психологическим принципам относятся:**

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

**Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности:** название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся.

На занятиях физической культуры формируются следующие компетенции: ключевые (формирование воли к победе), познавательная, личностная, информационная, коммуникативная, самообразовательная, компетентное отношение к собственному здоровью; предметные: оздоровительно-адаптивная, организационная (режим дня), двигательно-прикладная, спортивно-рекреативная.

- основными критериями социальной компетенции учащихся проявляемой (например) в спортивных играх, будут:
- познавательная компетенция;
- личностная компетенция;
- самообразовательная компетенция;
- компетентное отношение к собственному здоровью;

### **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.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; 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;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

#### Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажёрным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 9 классе.**

**Организационная структура:** основной формой работы по физической культуре является урок.

#### **Принципы планирования урока физической культуры:**

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

#### **Методы:**

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

#### **Типы уроков:**

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);

- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой.

#### **Межпредметные связи:**

Русский язык: грамотное оформление заявки на участие в соревнованиях; ведение протоколов соревнований.

Устная речь: четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

Математика: вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

Естествознание: знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины гипертрофия и атрофия, гипокинезия и гиперкинезия, работоспособность и способы ее повышения.

География: флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие адаптация.

История: подвиги советских спортсменов в Великой Отечественной войне; советский и российский спорт в укреплении мира и дружбы между государствами.

### **Содержание учебной программы**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовкой, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

#### *Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### ***Гимнастика***

#### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### **Практический материал:**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### ***Легкая атлетика***

#### **Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

#### **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### ***Подвижные игры***

#### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

### **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

### **Волейбол**

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

### **Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

## **Содержание разделов**

<b>№</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Контрольные работы (кол-во)</b>
<b>1</b>	Знания о физической культуре	<b>В процессе обучения</b>	
<b>2</b>	Гимнастика	<b>4</b>	
<b>3</b>	Легкая атлетика	<b>28</b>	
<b>4</b>	Лыжная подготовка	<b>20</b>	
<b>5</b>	Спортивные игры	<b>16</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	

## **Оценивание успеваемости на уроках физкультуры.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваемости учащихся. Успеваемости оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, стараясь ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснения учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;



- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Таким образом, на уроках физкультуры у учителя будут три группы детей по структуре дефекта и уровню физического развития и двигательной подготовленности.

При оценивании успеваемости в качестве ориентиров оценивания предметных результатов следует брать нормативы соответствующей ступени комплекса ГТО. Нормативы комплекса ГТО могут сдавать только обучающиеся основной медицинской группы.

### **Критерии оценки предметных результатов**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для обучающихся в 9 классе:*

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных

возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств у обучающихся 9 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты).

Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. Цель проведения тестов в начале учебного года: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

*Место проведения:* спортивная площадка, спортивный зал.

*Оборудование:* спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

*Проведение:* после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Коррекционная работа	Формы и методы работы	Примечание
<b>Легкая атлетика 14 ч</b>						
1	ТБ по Л/Атлетике. Низкий, высокий старт.	1	Усвоение новых знаний.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений на сравнение и узнавание.	Беседа, показ упражнения	Техника безопасности на уроке
2	Бег 60 м с низкого старта	1	Усвоение новых знаний	Коррекция процессов памяти на основе упражнений на сравнение и узнавание.	Беседа, показ упражнения	Виды стартов
3	Бег 60 м с низкого старта на время	1	Проверка оценка и коррекция знаний	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы	Тестирование	Самоконтроль
4	Бег 30 м с низкого старта	1	Усвоение новых знаний	Тренировка процессов возбуждения и торможения	Беседа, показ упражнения	Закаливание
5	Бег 30 м с низкого старта на время	1	Проверка оценка и коррекция знаний	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы	Тестирование	Прыжки в длину
6	Прыжок в длину с места на результат.	1	Проверка оценка и коррекция знаний	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы	Тестирование	Метание мяча
7	Кросс девушки-500 м, юноши-1000м.	1	Проверка оценка и коррекция знаний	Развитие скоростно-силовой выносливости, выносливости	Тестирование	упражнений
8	Техника длительного бега (6-минутный бег метраж)	1	Проверка оценка и коррекция знаний	Развитие скоростно-силовой выносливости, выносливости	Тестирование	
9	Техника прыжка в длину (под-	1	Усвоение новых зна-	Развитие координации движения	Беседа, показ	

	бор толчковой ноги).		ний		упражнения	
10	Техника прыжка в длину (приземление).	1	Коррекции и закрепления нового материала	Развитие координации движения.	Беседа, показ упражнения	
11	Техника прыжка в длину на результат	1	Проверка оценка и коррекция знаний	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы	Тестирование	
12	Метание мяча с разбега. В коридор 10 м.	1	Усвоение новых знаний	Развитие мелкой моторики	Беседа, показ упражнения	
13	Метание мяча с разбега. В коридор 10 м. на результат	1	Проверка оценка и коррекция знаний	Развитие мелкой моторики	Оценить технику метания. Тестирование	
14	Эстафетный бег 4*60 м (передача эстафетной палочки.)	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения Развитие мелкой моторики	Беседа, показ упражнения	

#### Спортивные игры 10 ч

15	Т. Б. при игре в баскетбол. Правила игры.	1	Усвоение новых знаний	Развитие внимания.	Беседа, показ, упражнения	
16	Ловля и передача мяча	1	Коррекции и закрепления нового материала	Развитие координации движения Развитие мелкой моторики	Беседа, показ, упражнения	
17	Ведение мяча с изменением направления	1	Коррекции и закрепления нового материала	Развитие координации движения Развитие мелкой моторики	Беседа, показ, упражнения	
18	Учебно - тренировочная игра	1	Повторения, обобщения и систематизации знаний.	Развитие координации движения Развитие мелкой моторики	Беседа, показ, упражнения	Самоконтроль

19	Т.Б. в спортивном зале. Строевые упражнения (повороты на месте и в движении).	1	Коррекции и закрепления нового материала	Развитие координации движения, внимания, равновесия.	Беседа, показ упражнения	Техника безопасности
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2-3 в движении.	1	Проверка оценка и коррекция знаний	Развитие координации движения, внимания, равновесия	Тестирование	
21	Бросок мяча в корзину одной рукой с места	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения Развитие мелкой моторики	Беседа, показ упражнения	
22	Бросок мяча в корзину с штрафной линии	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения Развитие мелкой моторики	Оценка техники выполнения висов	

23	Бросок мяча в корзину со штрафной линии на оценку	1	Проверка оценка и коррекция знаний.	Развитие координации движения Развитие мелкой моторики, ловкости.	Тестирование	
24	Учебная игра	1	Проверка оценка и коррекция знаний.	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие мелкой моторики, ловкости.	Оценить взаимовыручку, правила поведения. Тестирование	Техника безопасности
<b>Гимнастика 4 ч</b>						
25	Т.Б. по гимнастике. Строевые упражнения (строевой шаг на месте и в движении)	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, внимания, равновесия	Беседа, показ упражнения	
26	Строевой шаг на месте и в движении, на оценку	1	Оценка и проверка знаний	Развитие координации движения, внимания, равновесия	Тестирование	
27	Прыжки через «козла». Упражнения со скакалкой	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, внимания, равновесия, выносливости.	Беседа, показ упражнения	
28	Прыжки через «козла» на оценку. Упражнения с набивными мячами	1	Оценка и проверка знаний	Развитие координации движения, внимания, равновесия, выносливости.	Тестирование	
<b>Лыжная подготовка 20 ч</b>						
29	Т.Б. по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, внимания, равновесия, выносливости.	Беседа, показ упражнения	
30-31	Техника одновременного одношажного хода	2	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, внимания, равновесия, выносливости	Беседа, показ упражнения	
32	Техника одновременного одношажного хода на оценку.	1	Проверка оценка и коррекция знаний.	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.	Оценить технику работы рук и ног. И хода в целом.	
33-34	Техника попеременного четырехшажного хода	2	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, внимания, равновесия	Беседа, показ упражнения	
35-36	Техника конькового хода	2	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, внимания, равновесия, выносливости	Беседа, показ упражнения	
37	Техника конькового хода на оценку	1	Проверка оценка и коррекция знаний.	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие мелкой моторики, ловкости.	Оценить технику работы рук и ног. И хода в целом.	
38-	Подъем по склону «ёлочкой» и	2	Коррекции и закреп-	Развитие координации движения, внима-	Беседа, показ	

39	спуск в низкой стойке.		ления нового материала	ния, равновесия, выносливости, ловкости.	упражнения	
40-41	Техника преодоления бугров и впадин	2	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, внимания, равновесия, выносливости ловкости	Беседа, показ упражнения	
42	Прохождение дистанции на лыжах – 2 км.	1	Проверка оценка и коррекция знаний.	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие координационных способностей, выносливости.	Тестирование	
43-44	Техника попеременного двухшажного хода	2	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, внимания, равновесия, выносливости, ловкости	Беседа, показ упражнения	
45	Прохождение на лыжах дистанции 3 км без учёта времени.	1	Проверка оценка и коррекция знаний.	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие координационных способностей, выносливости.	Беседа, Т.Б. при катании на лыжах	
46	Преодоление поворотов при спуске со склона.	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, внимания, равновесия, выносливости, ловкости	Беседа, показ упражнения	
47	Техника изученных лыжных ходов на оценку.	1	Проверка оценка и коррекция знаний.	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие координационных способностей, выносливости	Тестирование	
48	Прохождение дистанции 2 км изученными способами	1	Проверка оценка и коррекция знаний.	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие координационных способностей, выносливости		
<b>Спортивные игры 6 ч</b>						
49	Волейбол. Т. Б. при игре. Правила игры. Передвижения и стойки.	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения Развитие мелкой моторики, ловкости.	Беседа, показ упражнения	
50	Приём и передача мяча снизу.	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения Развитие мелкой моторики, ловкости	Беседа, показ упражнения	
51	Прямая подача мяча через сетку.	1	Усвоение новых знаний	Развитие ловкости, расчётливости и внимания. Координации движения.	Беседа, показ упражнения	
52	Прямая подача мяча через сетку на оценку	1	Проверка оценка и коррекция знаний.	Развитие координации движения Развитие мелкой моторики, ловкости	Тестирование	
53	Приём и передача мяча сверху	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения. Развитие мелкой моторики, ловкости	Беседа, показ упражнения	
54	Нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	Проверка оценка и коррекция знаний.	Развитие ловкости, быстроты, мелкой моторики, координации движения	Тестирование	

Легкая атлетика 14 ч						
55	Т.Б. на занятии по л/ а. Техника спринтерского бега.	1	Усвоение новых знаний	Развитие зрительного и слухового восприятия, стартовой скорости, быстроты	Беседа, показ упражнения	Т.Б. по лёгкой атлетике
56	Бег на спринтерские дистанции.	1	Повторения, обобщения и систематизации знаний.	Развитие зрительного и слухового восприятия, стартовой скорости, быстроты.	Беседа, показ упражнения	
57	Эстафетный бег 4*60 м (передача эстафетной палочки.)	1	Повторения, обобщения и систематизации знаний.	Развитие координационных способностей, зрительного восприятия мелкой моторики, быстроты	Беседа, показ упражнения	
58	Бег 500 м – девушки и 1000 м – юноши на время.	1	Проверка оценка и коррекция знаний.	Развитие скоростно-силовой выносливости, выносливости.	Тестирование	
59	Бег 30 м на время с низкого старта.	1	Проверка оценка и коррекция знаний.	Развитие координационных способностей, зрительного и слухового восприятия, стартовой скорости, быстроты.	Тестирование	
60	Бег 60 м на время с низкого старта.	1	Проверка оценка и коррекция знаний.	Развитие координационных способностей, зрительного и слухового восприятия, стартовой скорости, быстроты	Тестирование	
61	Т.Б. при метании малого мяча. Метание мяча с места.	1	Усвоение новых знаний	Развитие координационных способностей, зрительного восприятия мелкой моторики	Беседа, показ упражнения	Т.Б. при метании малого мяча.
62	Метание мяча с разбега в коридор 10 м. на результат	1	Проверка оценка и коррекция знаний.	Развитие координационных способностей, зрительного восприятия мелкой моторики.	Тестирование	
63	Прыжок в длину с места на результат.	1	Проверка оценка и коррекция знаний.	Развитие координационных способностей, зрительного восприятия.	Тестирование	
64	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги подбор толчковой ноги.	1	Усвоение новых знаний	Развитие координационных способностей, зрительного восприятия.	Беседа, показ упражнения	
65	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги (приземление).	1	Усвоение новых знаний	Развитие координационных способностей, зрительного восприятия.	Беседа, показ упражнения	
66	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1	Проверка оценка и коррекция знаний.	Развитие координационных способностей, зрительного восприятия.	Тестирование	
67	Бег 2000 м без учёта времени.	1	Усвоение новых знаний	Развитие выносливости.	Беседа	
68	Медленный бег 10-12 мин	1	Повторения, обобщения и систематизации знаний.	Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости.	Беседа	

#### Спортивное оборудование:

- мячи ( волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые мячи для метания , набивные мячи, теннисные)

- гимнастические снаряды («козёл», мат гимнастический, мостик гимнастический, турник, шведская стенка, обруч пластмассовый и металлический, стойки.)
- лыжный инвентарь ( лыжи палки лыжные ботинки ).
- спортивная площадка (турники, беговая дорожка, яма для прыжков в длину с разбега , брусья металлические , полоса препятствий, футбольная площадка, волейбольная площадка.)
- стол теннисный, теннисные шарик, ракетки.
- инвентарь для подвижных игр эстафет.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

### **Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (9 класс)**

N п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		3	4	5	3	4	5	
1.	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	9,8	9,2	8,8	12,0	11,8	11,2	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-	Сила
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	7	10	13	
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+6	+10	+14	Гибкость
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	296	312	352	222	242	302	Скоростно-силовые возможности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	126	144	162	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	29	36	18	22	28	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	30	40	15	20	30	
9.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	9	Координационные способности

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

#### **Интернет-ресурсы**

**Перечень электронных образовательных ресурсов:**



Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>  
Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>  
Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/>  
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>  
Федеральный портал "Информационно-коммуникативные технологии в образовании"  
<http://www.ict.edu.ru/>  
Учебное электронное книгоиздание  
Федеральный совет по учебникам Министерства образования и науки РФ. <http://fsu.edu.ru/p1.html>  
Каталог учебников, оборудования, электронных ресурсов <http://ndce.edu.ru/>  
Издательский дом "Первое сентября" <http://1september.ru/>  
Издательство "АСТ" <http://www.ast.ru/>  
Издательство "Детская литература" <http://www.detlit.ru/>  
Издательство "Просвещение" <http://www.prosv.ru/>  
Издательство "Учитель" <http://www.uchitel-izd.ru/>  
Образовательная электронная пресса  
Газета "Первое сентября" <http://ps.1september.ru/>  
Газета "Учительская газета" <http://www.ug.ru/> Журнал "Литература" <http://lit.1september.ru/index.php>