

Рассмотрена на заседании МО  
учителей Кечевской школы – интерната  
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

Составлена на основе рекомендованной  
программы по физической культуре  
специальных (коррекционных)  
общеобразовательных учреждений VIII  
вида В.В. Воронковой

Принята на педагогическом совете № 1  
школы – интерната от 30.08.2023 г.

Утверждена  
Приказ № 106 от 30.08.2023 г.  
Директор школы: ...../С.В.Бектышев/



**Рабочая программа  
по адаптивной физической культуре в 9-у классе  
ГКОУ УР «Кечевская школа – интернат»  
(2 вариант)**

Составитель:  
учитель физической культуры Софронов М.Л.

Среднее Кечevo 2023г.

---

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Планируемые результаты обучения**

#### **Учащиеся получат возможность узнать:**

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психологических, биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

#### **Учащиеся научатся:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

### **Содержание программного материала**

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

##### **1.1 Естественные основы**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**1.2 Социально-психологические основы** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**1.3 Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

#### **1.4 Приёмы закаливания**

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).  
Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах. Пользование баней.

#### **1.5 Подвижные и спортивные игры:**

##### **Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### **Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### **Футбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **1.6 Гимнастика с элементами акробатики**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

#### **1.7 Лёгкая атлетика**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **1.8 Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

#### **1.9 Лыжная подготовка**

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

#### **1.10 Велосипедная подготовка**

Езда на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Выполнение торможение ручным (ножным) тормозом. Выполнение разворот на двухколесном велосипеде

#### **1.11 Туризм**

Складывание вещей в рюкзак. Раскладывание спального мешка. Складывание спального мешка. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Вставление плоских (круглых) кольшков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Разбор палатки. Поход.

### **Социокультурные основы.**

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### **Психолого-педагогические основы.**

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **Медико-биологические основы.**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психологические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психологические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

### **Футбол**

Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психологические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **Лыжные гонки**

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне учащиеся получают возможность узнать и понять:***

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля оценки

физического развития и физической подготовленности;

- о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**научаться:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики;

- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Учебный план распределение времени (по разделам программы)**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Физическая подготовка	24
3	Коррекционные подвижные игры	16
4	Велосипедная подготовка	6
5	Туризм	6
6	Лыжная подготовка	16
	Итого:	68

## Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема	ЗУН
<b>Физическая подготовка (4 часа)</b>			
1		Вводный урок. Построение. Ходьба. Беговые упражнения. ОРКУ (общеразвивающие и корригирующие упражнения).	
2		Построение. Ходьба. Беговые упражнения. ОРКУ (общеразвивающие и корригирующие упражнения).	
3		ОРКУ. Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	
4		ОРКУ. Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	
<b>Велосипедная подготовка (3 часа)</b>			
5		Вводный урок. Правила дорожного движения.	Езда на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Выполнение торможение ручным (ножным) тормозом. Выполнение разворот на двухколесном велосипеде
6		Узнавание (различение) составных частей двухколесного велосипеда. Посадка. Начало движения, торможение. Уход за велосипедом	
7		Управление двухколесным велосипедом. Начало движения, торможение. Езда на двухколесном велосипеде. Обезд препятствий. Разворот.	
<b>Туризм (3 часа)</b>			
8		Вводный урок. Предметы туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка).	Складывание вещей в рюкзак. Раскладывание спального мешка. Складывание спального мешка. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Разбор палатки. Поход.
9		Соблюдение последовательности действий при сборке и разборке палатки.	
10		Пеший поход. Соблюдение правил поведения в походе.	
<b>Коррекционные подвижные игры (7 часов)</b>			
11		Волейбол. Поддача волейбольного мяча. Прием волейбольного мяча. Игра в паре.	Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психологические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.
12		Волейбол. Поддача волейбольного мяча. Прием волейбольного мяча. Игра в паре.	
13		Футбол. Выполнение удара в ворота с места, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах. Отбивание мяча. Игра в паре.	Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психологические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.
14		Футбол. Выполнение удара в ворота с места, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах. Отбивание мяча. Игра в паре.	

15		Футбол. Выполнение удара в ворота с места, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах. Отбивание мяча. Игра в паре.	Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.
16		Подвижные игры: «Болото», «Полоса препятствий», «Пятнашки».	
17		Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Собери пирамидку».	
<b>Физическая подготовка (10 часов)</b>			
18		ОриКУ. Ходьба. Прыжки (на месте, в движении, у гимнастической стенки). Повороты на месте в разные стороны. Дыхательные упражнения.	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.
19		ОриКУ. Ходьба. Прыжки (на месте, в движении, у гимнастической стенки). Повороты на месте в разные стороны. Дыхательные упражнения.	
20		ОриКУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжки в высоту. Повороты на месте в разные стороны. Дыхательные упражнения.	Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.  Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.
21		ОриКУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжки в высоту. Повороты на месте в разные стороны. Дыхательные упражнения.	
22		ОриКУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжки в высоту. Повороты на месте в разные стороны. Дыхательные упражнения.	
23		ОриКУ. Ходьба в различном темпе, направлениях. Метание малого мяча. Колонна. Шеренга. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	
24		ОриКУ. Ходьба в различном темпе, направлениях. Метание малого мяча. Колонна. Шеренга. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	
25		ОриКУ. Ходьба в различном темпе, направлениях. Метание малого мяча. Колонна. Шеренга. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	
26		ОриКУ. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Бег в разном темпе. Дыхательные упражнения.	
27		ОриКУ. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Бег в разном темпе. Дыхательные упражнения.	
<b>Коррекционные подвижные игры (1 час)</b>			
28		Теннис. Игра в паре.	
<b>Лыжная подготовка (16 часов)</b>			



29	Вводный урок. Закрепление одновременного двухшажного хода. Инструктаж по ТБ. Презентация «Уход за лыжами».	Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.
30	Закрепление одновременного двухшажного хода.	
31	Крепление ботинок к лыжам. Стояние на лыжах. Выполнение ступающего шага. Продвижение вперед приставным шагом. Чистка лыж от снега.	
32	Крепление ботинок к лыжам. Стояние на лыжах. Выполнение ступающего шага. Продвижение вперед приставным шагом. Чистка лыж от снега.	
33	Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Преодоление подъемов. Чистка лыж от снега.	
34	Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Преодоление подъемов. Чистка лыж от снега.	
35	Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Преодоление подъемов. Чистка лыж от снега.	
36	Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Преодоление подъемов. Чистка лыж от снега.	
37	Торможение «плугом». Поворот переступанием.	
38	Торможение «плугом». Поворот переступанием.	
39	Спуски со склонов в основной и низкой стойках.	
40	Спуски со склонов в основной и низкой стойках.	
41	Спуски со склонов в основной и низкой стойках.	
42	Спуски со склонов в основной и низкой стойках.	
43	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	
44	Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега.	
<b>Физическая подготовка (10 часов)</b>		
45	ОРиКУ. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту.	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

		Дыхательные упражнения.	Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.
46		ОРиКУ. Ходьба. Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Бросание мяча на дальность. Бег в разном темпе. Дыхательные упражнения.	Терминология лёгкой атлетики.
47		Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике.
48		Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
49		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».	Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.
50		ОРиКУ. Лазание по гимнастической стенке. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	
51		ОРиКУ. Ходьба. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	
52		ОРиКУ. Бег на 100 м с различного старта. Дыхательные упражнения.	
53		ОРиКУ. Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	
54		ОРиКУ. Ходьба по пересечённой местности до 2 км. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	
<b>Коррекционные подвижные игры (8 часов)</b>			
55		Футбол. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Игра в паре.	
56		Футбол. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Игра в паре.	
57		Футбол. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Игра в паре.	
58		Волейбол. Поддача и прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).	
59		Волейбол. Поддача и прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).	
60		Вводный урок. Баскетбол. Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам.	Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей,
61		Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра «Лови мяч».	психологические процессы;
62		Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра «Лови мяч».	воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях

			баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.
<b>Велосипедная подготовка (3 часа)</b>			
63		Правила дорожного движения (повторение)	Езда на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Выполнение торможение ручным (ножным) тормозом. Выполнение разворот на двухколесном велосипеде
64		Езда на двухколесном велосипеде Управление двухколесным велосипедом. Начало движения, торможение. Объезд препятствий. Разворот.	
65		Езда на двухколесном велосипеде Управление двухколесным велосипедом. Начало движения, торможение. Объезд препятствий. Разворот.	
<b>Туризм (3 часа)</b>			
66		Предметы туристического инвентаря: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка (повторение).	Складывание вещей в рюкзак. Раскладывание спального мешка. Складывание спального мешка. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Вставление плоских (круглых) кольшков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Разбор палатки. Поход.
67		Соблюдение последовательности действий при сборке и разборке палатки.	
68		Пеший поход. Соблюдение правил поведения в походе.	

**Учащиеся смогут продемонстрировать уровень физической подготовленности**

№ п/п	Физическая способность	Контрольные упражнения (тест)	Юноши			Девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с.	5,9 и выше	5,6 - 5,2	4,8 и ниже	6,3 и выше	6,2– 5,5	5,0 и ниже
		Бег 60 м, с.	10,2	9,8	9,5	10,9	10,4	9,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с.	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	150	170 - 190	205	140	160 -180	200
4	Силовые	Комплексное упражнение за 1 мин.	15/15	20/20	25/25	–	--	--
		Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	–	--	--	15	20	25
5	Выносливость	Бег 1000 м, мин	5,30	5,00	4,30	6,00	5,30	5,00
		6-ти минутный бег	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		Лыжные гонки 2 км.	14,30	13,30	12,30	15,0	14,0	13,30