

Документ подписан электронной подписью.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа имени А.М. Горького»  
г. Карачева Брянской области**

Выписка

из адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата

Проведена экспертиза на заседании МО учителей математики и физики.  
Руководитель МО  
Владимиров М.А.  
«28» августа 2023 г.

**«СОГЛАСОВАНА»**  
Зам. директора по УР  
МБОУ СОШ им. А.М. Горького  
Маркова Е.В.  
«28» августа 2022 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБОУ СОШ  
им. А.М. Горького  
Иванова С. А.  
«28» августа 2023 г.  
Рассмотрено и принято в качестве локального правового акта на заседании педагогического совета  
**Протокол № 1**  
от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по адаптивной  
физической культуре  
(для обучающегося с НОДА и ЗПР)  
9 класс**

учителя высшей  
квалификационной категории  
**Владимирова М.А.**

Выписка верна 28.08.2023  
Директор С.А. Иванова

**2023-2024 уч.год**

Документ подписан электронной подписью.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 9 класса разработана в соответствии с документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Адаптированная основная образовательная программа обучающихся с ОВЗ НОДА и ЗПР МБОУ «СОШ имени А.М. Горького»;
- Индивидуальный учебный план обучающегося 9 класса МБОУ "СОШ имени А.М. Горького на 2023-2024 учебный год (начальное общее образование);
- Календарный учебный график МБОУ «СОШ имени А.М. Горького».

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности и интеллектуальном развитии, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Данная образовательная программа основана на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 12 мая 2009г. № 537 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года»;

Документ подписан электронной подписью.

## **Личностные, предметные результаты освоения предмета**

### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

Документ подписан электронной подписью.

- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Содержание учебного предмета**

Учебный материал составлен с учетом физического и уровня интеллектуального развития, моторики, соматического состояния учащихся. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика. Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, вертикализации, поддержание подвижности суставов, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых, прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их

Документ подписан электронной подписью.

особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой ходьбе, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные, проводить которые можно по упрощенным правилам, а также спортивные игры бочка, настольный теннис.

Раздел «Легкая атлетика» включает: метание малого мяча, толкание набивного мяча.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекуты в группировке вперед-назад, вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса и мышц нижних конечностей.

#### Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	Очные занятия	Самоподготовка
1.	Гимнастика с элементами акробатики	17	2	15
2.	Подвижные игры	19	3	16
3.	Легкоатлетические упражнения	17	2	15
4	«Гимнастика с элементами акробатики»	15	2	13
	Итого	68ч	9ч	59ч

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

0084C23787FFB000951325B1578CA105D1

Владелец:

Иванова Светлана Александровна, Иванова, Светлана Александровна,

Документ подписан электронной подписью.

<b>Издатель:</b>	karachev-fo@yandex.ru, 321400674952, 04812054935, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ А.М.ГОРЬКОГО" Г. КАРАЧЕВА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ, Директор, г. Карачев, Брянская область, RU
<b>Срок действия:</b>	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru Действителен с: 28.04.2023 14:12:00 UTC+03 Действителен до: 21.07.2024 14:12:00 UTC+03
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	27.09.2023 14:13:39 UTC+03