

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение основного общего образования  
Самарской области Тростянская основная общеобразовательная школа муниципального района  
Богатовский Самарской области



утверждено:

Приказ № \_\_\_\_\_ от 30.08.2021 г

## Адаптированная программа основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью

По адаптивной физической культуре

9 классы

Основное общее образование

(уровень обучения)

2021-2022 учебный год

**СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)**

Должность; учитель

Кочимов Д.С.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР

Ледовских Ю.С.

Дата: 26.08.2021 г

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 26.08.2021 г

Председатель

Ткачев

## Планируемые результаты

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять правильно упражнения по инструкции учителя;
- взаимодействовать с учителем и другими учащимися в процессе выполнения упражнений;

Учащиеся должны **знать**:

Название спортивного инвентаря;

Элементарные термины физиологии человека.

## Содержание программы

Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища;

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами.

Акробатические упражнения - простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин.

Прыжки. Специальные упражнения в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г).

### Тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем уроков</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Теоретические знания	35
2	Легкая атлетика	40
3	Гимнастика	70
4	Спортивные игры	25
	<b>Итого</b>	<b>170</b>