

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и молодежной политики

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Комитет образования Берёзовского района

МБОУ «Саранпаульская СОШ»

**РАССМОТРЕНО:**

На заседании ТЛ  
№1 от «30» августа 2023г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Зам.директора по УВР  
№1 от «30» августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директором школы  
Приказ № 295  
от «31» августа 2023 г.

**АДАптированная рабочая программа**

учебный предмет

«Адаптивная физкультура»

для обучающихся 8 в класса

на 2023-2024 учебный год.

Составитель: Кордонова Людмила Григорьевна,

учитель физической культуры

Саранпауль, 2023г

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599.
2. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденная приказом Мин. просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026

### **Цель физического воспитания:**

- Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- 1 . Формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- 2 . Сформировать общие представления о физической культуре, ее значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 3 . Формировать представления об индивидуальных физических организма;
- 4 . Научить самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- 5 . Обучить правильному выполнению физических упражнений из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным и спортивным играм;

- 6 . Формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- 7 . Формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.
- 8 . Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### **Воспитательные:**

- 1 . Воспитывать сознательное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, как к общечеловеческим ценностям;
- 2 . Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 3 . Воспитывать нравственные и волевые качества;
- 4 . Воспитывать правильные способы коллективного общения;
- 5 . Формировать волевые качества личности;
- 6 . Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминуткам и подвижным играм.

#### **Коррекционно-развивающие:**

- 1 . Укреплять здоровье в процессе занятий физической культурой;
- 2 . Осуществлять коррекцию нарушений, вызванных заболеванием, улучшать физическую подготовленность;
- 3 . Развивать способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов;
- 4 . Корректировать координацию движений;
- 5 . Совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- 6 . Обучать игровой и соревновательной деятельности;

7. Совершенствовать функциональные возможности организма;

8. Развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию.

### **Методы и формы обучения:**

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный);
- метод контроля и самоконтроля;
- методы поощрения и порицания

### **Формы работы:**

Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная

### **Форма обучения:**

-урок

### **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;
- тренировочный;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.).

**Формы контроля:** текущий, промежуточное тестирование.

**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.

**Место предмета в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом школы предмет «Физическая культура» рассчитан на 34 учебных недели, 2 часа в неделю в каждом классе: 68 часов за год в 8 классе.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета:**

Результаты изучения учебного предмета

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Физическое совершенствование**

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона. Выпускник получит возможность научиться:
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;



- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические комбинации
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Кросс по пересеченной местности.

- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание мяча в мишень, на дальность.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

#### Тематическое планирование

Содержание темы «Знания о физической культуре» изучаются теоретически на уроках по темам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры с элементами подвижных игр», «Гимнастика с элементами акробатики».

№ раздела, темы п/п	Наименование разделов и тем курса	Общее количество часов для изучения раздела, темы
1	Легкая атлетика	27
2	Гимнастика	10
3	Лыжная подготовка	13
4	Спортивные игры с элементами подвижных игр	18
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

*КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.*

**Класс 8**

Количество часов

Всего 68 час; в неделю 2 час.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректировка	Виды контроля
<b>Лёгкая атлетика (14час)</b>					
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики.отношение к своим товарищам по команде	1			Текущий
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1			Текущий
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1			Текущий
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1			Текущий
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1			Текущий
6.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1			Текущий
7.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1			Текущий
8	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1			Текущий
9	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1			Текущий
10	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1			Текущий
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			Текущий
12	Челночный бег	1			Текущий
13	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1			Текущий
14	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1			Текущий

**Гимнастика и акробатика (9 час)**

15	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			Текущий
16	Закрепление всех видов перестроений	1			Текущий
17	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1			Текущий
18	Прыжки со скакалкой.	1			Текущий
19	Лазание и перелезание	1			Текущий
20	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1			Текущий
21	Упражнения в равновесии	1			Текущий
22	Обучение акробатической комбинации.	1			Текущий
23	Повторении акробатической комбинации.	1			Текущий

**Спортивные игры. Волейбол (11 час)**

24	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			Текущий
25	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1			Текущий
26	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1			Текущий
27	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1			Текущий
28	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1			Текущий
29	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1			Текущий
30	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1			Текущий
31	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1			Текущий
32	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1			Текущий
33	Разыгрывание мяча на три паса	1			Текущий

34	Разыгрывание мяча на три паса	1			Текущий
<b>Лыжная подготовка (13час)</b>					
35	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			Текущий
36	Повторение попеременному двухшажному ходу	1			Текущий
37	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1			Текущий
38	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1			Текущий
39	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1			Текущий
40	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1			Текущий
41	Торможение «плугом».	1			Текущий
42	Обучение правильному падению при спуске	1			Текущий
43	Повторение правильному падению при спуске	1			Текущий
44	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1			Текущий
45	Лыжные эстафеты по кругу	1			Текущий
46	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1			Текущий
47	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1			Текущий
<b>Спортивные игры. Баскетбол. (11 час)</b>					
48	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			Текущий
49	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1			Текущий
50	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1			Текущий
51	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1			Текущий
52	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1			Текущий

53	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1			Текущий
54	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1			Текущий
55	Штрафной бросок. Учебная игра.	1			Текущий
56	Зонная защита Учебная игра.	1			Текущий
57	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1			Текущий
58	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1			Текущий
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>					
59	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			Текущий
60	Подтягивание (м), вис (д).	1			Текущий
61	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1			Текущий
62	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			Текущий
63	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			Текущий
64	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1			Текущий
65	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1			Текущий
66	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1			Текущий
67	. Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1			Текущий
68	Развитие выносливости. Бег 1000м	1			Текущий

### Список литературы.

1. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
2. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
3. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
4. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
5. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
6. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
7. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
8. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
9. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
10. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
11. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.