

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Нивенское»**

Принято на педагогическом совете	Утверждаю
Протокол №1	Директор _____ Г.Г.Граховская
От 30.08.2023 г.	30.08.2023 г.

**АДАптированная рабочая программа
по физической культуре
для учащихся с умственной отсталостью 8а классе
на 2023- 2024 учебный год.
(68 часа)**

СОСТАВИЛА УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Соколова Галина Юрьевна

П.Нивенское 2023г

Назначение программы

Составлена на основании: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 (Под редакцией И.М. Бгажноковой).

Учебно - методический комплект

1. М.Я.Виленский, Л.М Туревский Физическая культура. 5-7 классы - М.:Просвещение, 2012 г.
 2. В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура. 8,9 классы - М.:Просвещение, 2012
- Программа рассчитана на 102ч (3ч в неделю).

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

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) 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) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах:

"Гимнастика",

"Легкая атлетика",

"Кроссовая подготовки",

"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).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения бегом на длинные дистанции, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, 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. Обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу

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 образовательной организации.

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. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

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

Практический материал:

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) 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;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Кроссовая подготовка. Лыжная и конькобежная подготовки.

Теоретические сведения. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Практический материал

Бег по пересеченной местности.

Равномерный бег 12 минут.

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

Чередование бег с ходьбой. 15 мин.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах.

Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

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).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

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.

Футбол.

Теоретические сведения.

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр;

Практический материал.

футбол (передвижения скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема)

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

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 педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

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, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

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 педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

III. Тематическое планирование по физической культуре для 8 класса

№ п/п	Название темы	Ко-во часов
1.0	Базовая часть	52
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Спортивные игры (волейбол)	8
	Стойка игрока, перемещение в стойке.	2
	Передача двумя руками над собой, через сетку.	2
	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2
	Техника верхней прямой подачи с 3-6 м от сетки.	2
	Модуль «Подвижные и спортивные игры как средство подготовки к ГТО». Волейбол.	4
	Игра «Ловкая подача», Игра «Перестрелка»	1
	Эстафета волейболистов, Игра «Пионербол в «слепую»	1
	Правила игры. Правила судейство. Игра «Волейбол».	2
	Модуль «Подвижные и спортивные игры как средство подготовки к ГТО». Футбол.	4
1.3	Эстафета футболистов, «Сквозь защиту противника», «Передача мяча по кругу»	2
	Правила игры. Правила судейство. Игра «Футбол».	2

	Гимнастика с элементами акробатики	12	
1.4	Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Инструктаж по технике безопасности	2	
	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	2	
	Подтягивание на высокой перекладине мальчики; на низкой перекладине девочки: Развитие силовых способностей	2	
	Опорные прыжки. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	2	
	Акробатика. Обучение выполнению упражнений в группировке.	4	
		Легкая атлетика	12
1.5	Стартовый разгон.	1	
	Бег с ускорением 30-40 м.	1	
	Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м.	2	
	Низкий старт. Бег с ускорением 30-40м. Челночный бег 3х10, 4х9м	2	
	Бег 30м, бег 60м. на результат.	2	
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Метание малого мяча (150гр) на дальность	1	
	Прыжки со скакалкой за 1 мин, 30сек, Развитие прыгучести.	1	
	Кроссовая подготовка	8	
1.6	Бег по пересеченной местности.	1	
	Равномерный бег 12 минут.	1	
	Чередование бег с ходьбой. 15 мин.	1	
	Бег 400м девочки, 800м мальчики	1	
	Бег по пересеченной местности (кросс) 2000м. 3000м	1	
	Полоса препятствий.	1	
	Бег 1000м. в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	
	Бег 2000м. на результат.	1	
		Модуль «Подвижные и спортивные игры как средство подготовки к ГТО».	
		Ручной мяч	4
1.6	Техника передвижений, остановок, поворотов. Подвижная игра «Защита крепости», «Волк во рву». Правила игры.	1	
	Ловля и передача мяча одной, двумя руками, от груди, от плеча, на месте, в движении. Подвижная игра «Мяч в воздухе», «Мяч капитану»	1	
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?», эстафета с ведением мяча.	1	
	Броски одной рукой с места, после ведения мяча, броски мяча с трех шагов у стенки. Правила игры.	1	
2.0	Вариативная часть:	18	
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	6	
	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками, от груди, на месте, в движении.	1	
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении	1	
	Броски одной и двумя руками с места, после передвижения	1	
	Правила игры. Правила судейства. Игра «Баскетбол».	2	
		Модуль «Подвижные и спортивные игры как средство подготовки к ГТО».	
	Баскетбол.	9	

	Подвижная игра «Пятнашки с ведением», встречная эстафета с двумя мячами	1
	Подвижная игра «Мяч капитану», игра «Защита крепости»	2
	Броски баскетбольного мяча в кольцо, после ведения и передачи мяча	2
	Штрафные броски, игра «33», эстафета в бросках баскетбольного мяча	2
	Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	2
2.2	Резервное время (отведено на проведение внутренних и внешних мониторингов и итоговой контрольной работы)	1
Итого:		68

8 КЛАСС Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1	Бег на короткие дистанции	1	
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
3	Бег на средние дистанции	1	
4	6-ти минутный бег	1	
5	Бег на длинные дистанции	1	
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
9	Прыжки в длину с разбега	1	
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
12	Физическая культура в современном обществе	1	
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой	1	

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
15	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
18	Коррекция нарушения осанки	1	
19	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
20	Акробатические комбинации	1	
21	Акробатические комбинации	1	
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	
26	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	
27	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	
28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	
29	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	

30	Повороты с мячом на месте	1	
31	Повороты с мячом на месте	1	
32	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
33	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
34	Передача мяча одной рукой снизу	1	
35	Передача мяча одной рукой снизу	1	
36	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
37	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
38	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
39	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
40	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	
41	Прямой нападающий удар	1	
42	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
43	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
44	Тактические действия в защите	1	
45	Тактические действия в защите	1	
46	Тактические действия в нападении	1	
47	Тактические действия в нападении	1	
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
50	Игровая деятельность по правилам классического волейбола	1	
51	Бег на длинные дистанции	1	
52	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	
53	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
54	Прыжки в длину с разбега	1	
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО.	1	

	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
59	6-ти минутный бег	1	
60	6-ти минутный бег	1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1	

	техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0

