Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Шороховская средняя общеобразовательная школа
Исетского района Тюменской области

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
на заседании КМО	Зам по УВР	приказом
протокол № 1	___ Власова С.А.	директора школы № 208
от 30 августа 2021 г.	30 августа 2021 г.	от 31 августа 2021 г.

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающегося 8 а класса
по адаптированной основной общеобразовательной программе
для обучающихся с умственной отсталостью
на 2021 -2022 учебный год

Составитель: Власов А.А.,
учитель физической культуры

Шорохово
2021

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура для обучающегося 8 класса основной общеобразовательной программе основного общего образования для обучающихся, с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) создана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказа Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», на основе адаптированной основной образовательной программы основного общего образования.

Цель: формирование у учащихся основной школы с интеллектуальными нарушениями основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

•Укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;

•освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,

•развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

•формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового ибезопасного образа жизни;

•приобщение к самостоятельным занятиям (дома), спортивным играм;

•воспитание морально-волевых качеств;

•воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

•обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности

Коррекционные задачи: физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

•исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;

•формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физическойкультуры;

•овладение подростком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций,возможностях компенсации;

•формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку

2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

Особенностью преподавания предмета «физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся. Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и

дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и
развитие двигательной сферы ребенка.
Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) используется применение на уроках. Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психологопедагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

3. Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане.

Количество часов по учебному плану на 2020-2021 учебный год – 3 часа в неделю, всего 102 часа (34 учебных недель). В данном случае обучение по АООП для обучающихся с ЗПР началось во втором полугодии, то количество часов составит 66 часов

4. Личностные, предметные результаты изучения предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального
государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-го класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

предметные результаты изучения предмета

- играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию изчетырѐх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырѐхэлементов;

<u>в сфере личностных результатов</u>

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

<u>Получат возможность научиться</u>:

<u>в сфере предметных результатов</u>

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

<u>в сфере личностных результатов</u>

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

5.Содержание учебного предмета, коррекционного курса

<u>Знания о физической культуре.</u>

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и еѐ связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и еѐ основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая

культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека**.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приѐмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лѐгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах**.**

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лѐгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации
движений, быстроты.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.
Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Наименование разделов, тем	Основные виды деятельности	Кол часов
	Легкая атлетика		**6**
1.	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Подготовка к ГТО	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики	1
2	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Проявлять скоростные способности	1
3	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Проявлять скоростные способности	1
4	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Проявлять скоростные способности	1
5	Прикладно-ориентированная подготовка		1
6	Прикладно-ориентированная подготовка		1
	Футбол		**3**
7	Футбол. Удары по мячу	Освоить технику ударов по мячу	1
8	Футбол. Остановка катящегося мяча	Освоить технику остановки мяча	1
9	Футбол. Ведение мяча. **ПВ** товарищеские матчи по футболу	Освоить технику ведения мяча	1
	Знания о физической культуре		**1**
10	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Самостоятельные систематические занятия с различной направленностью		1
	Легкая атлетика		**3**
11	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	Освоить технику прыжков в высоту	1
12	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	Освоить технику прыжков в высоту	1
13	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	Освоить технику прыжков в высоту	1
	Волейбол		**10**
14	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положений)	Освоить технику передачи мяча сверху	1
15	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками (в парах)	Освоить технику передачи мяча в парах	1
16	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач)	Освоить технику приема мяча	1

17	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу (в парах)	Освоить технику приема мяча	1
18	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу (на количество передач)	Освоить технику приема мяча	1
19	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой	Освоить технику подачи мяча	1
20	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой партнеру (в парах)	Освоить технику передачи мяча партнеру	1
21	Волейбол. Нижняя прямая подача в парах	Освоить технику подачи мяча в парах	1
22	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии	Произвести показ подачи мяча	1
23	Волейбол. Прямой нападающий удар	Произвести показ подачи мяча	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		**2**
24	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств		1
25	Проведение банных процедур		1
	Гимнастика с основами акробатики		**18**
26	Строевые упражнения	Освоить технику строевых упражнений	1
27	Висы. Строевые упражнения	Освоить технику строевых упражнений	1
28	Висы. Строевые упражнения	Освоить технику строевых упражнений	1
29	Висы. Строевые упражнения	Освоить технику строевых упражнений	1
30	Опорный прыжок	Освоить технику опорного прыжка	1
31	Опорный прыжок	Освоить технику опорного прыжка	1
32	Опорный прыжок	Освоить технику опорного прыжка	1
33	Опорный прыжок	Освоить технику опорного прыжка	1
34	Акробатика. Лазанье	Соблюдать ТБ	1
35	Акробатика. Лазанье	Освоить технику лазанья на канате	1
36	Акробатика. Лазанье	Освоить технику лазанья на канате	1
37	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Освоить комплекс упражнений на гимнастическом бревне	1
38	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Освоить комплекс упражнений на гимнастической перекладине	1
39	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Освоить комплекс упражнений на	1

		гимнастической перекладине	
40	Упражнения на гимнастических брусьях	Освоить технику упражнений на брусьях	1
41	Упражнения на гимнастических брусьях	Освоить технику упражнений на брусьях	1
42	Упражнения на гимнастических брусьях	Освоить технику упражнений на брусьях	1
43	Ритмическая гимнастика		1
	Знания о физической культуре		**3**
44	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		1
45	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели		1
46	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой		1
	Лыжная подготовка		**20**
47	Передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Подготовка к ГТО	Соблюдение ТБ при передвижении на лыжах	1
48	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	Освоить технику передвижений попеременно двухшажного хода	1
49	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	Освоить технику передвижений одновременно бесшажного хода	1
50	Передвижение на лыжах изученными способами	Продемонстрировать показ передвижения на лыжах	1
51	Передвижение на лыжах изученными способами	Продемонстрировать показ передвижения на лыжах	1
52	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	Освоить технику передвижений одновременно одношажного хода	1
53	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	Освоить технику передвижений одновременно одношажного хода	1
54	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	Освоить технику передвижений одновременно одношажного хода	1
55	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	Освоить технику передвижений одновременно одношажного хода	1
56	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	Освоить технику передвижений одновременно	1

		одношажного хода	
57	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход	Освоить технику передвижений одновременно одношажного хода	1
58	Передвижение на лыжах. Подъемы «елочкой» и «лесенкой»	Соблюдать ТБ при подъемах	1
59	Передвижение на лыжах. Подъемы	Освоить технику подъемов	1
60	Подъемы на лыжах. Спуски в основной и низкой стойке	Соблюдать ТБ при спусках	1
61	Передвижение на лыжах. Торможения плугом и упором	Соблюдать ТБ при торможении	1
62	Передвижение на лыжах. Торможения плугом и упором	Освоить технику торможения	1
63	Передвижение на лыжах. Торможения	Освоить технику торможения	1
64	Передвижение на лыжах. Повороты	Освоить технику поворотов	1
65	Передвижение на лыжах. Преодоление препятствий		1
66	Передвижение на лыжах. Игры на склоне. **ПВ** зимняя зарница		1
	Физкультурно – оздоровительная деятельность		**1**
67	Восстановительный массаж. Роль физической культур в формировании личности		1
	Баскетбол		**13**
68	Баскетбол. Правила игры	Соблюдать ТБ при игре	1
69	Баскетбол. Ведение мяча	Освоить правила игры	1
70	Баскетбол. Ведение мяча	Продемонстрировать ведения мяча	1
71	Баскетбол. Остановка двумя шагами	Продемонстрировать ведения мяча	1
72	Баскетбол. Бросок мяча	Освоить технику броска	1
73	Баскетбол. Бросок мяча	Освоить технику броска	1
74	Баскетбол. Бросок мяча	Освоить технику броска	1
75	Баскетбол. Передача мяча	Освоить технику броска	1
76	Баскетбол. Передача мяча	Освоить технику броска	1
77	Баскетбол. Перехват мяча	Освоить технику броска	1
78	Баскетбол. Перехват мяча	Освоить технику перехвата мяча	1
79	Баскетбол. Позиционное нападение		1
80	Баскетбол. Позиционное нападение		1
	Лапта		**6**
81	Игра «Русская лапта» Стойка игрока, перемещения	Соблюдать ТБ при игре	1
82	Игра «Русская лапта» Удары битой по мячу	Освоить технику ударов	1
83	Игра «Русская лапта» Удары битой по мячу. **ПВ** соревнования между классами в лапту	Освоить технику ударов битой по мячу	1
84	Игра «Русская лапта» Ловля в сочетании с передачей мяча	Освоить технику ловли мяча	1
85	Игра «Русская лапта» Осаливания	Освоить технику осаливания	1

86	Игра в русскую лапту. Финты		1
	Легкая атлетика		**16**
87	Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливости	Освоить комплекс упражнений для развития выносливости	1
88	Прикладно-ориентированная подготовка. Подготовка к ГТО		1
89	Беговые упражнения. Длительный бег	Продемонстрировать технику бега на длинные дистанции	1
90	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Продемонстрировать технику бега	1
91	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Продемонстрировать технику бега	1
92	Беговые упражнения. Кроссовый бег. **ПВ** общешкольный кросс	Продемонстрировать технику бега	1
93	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Продемонстрировать технику бега	1
94	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом согнув ноги	Продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега	1
95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом согнув ноги	Продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега	1
96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега	1
97	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега	1
98	Метание малого мяча	Освоить технику метания малого мяча	1
99	Метание малого мяча	Продемонстрировать технику метания малого мяча	1
100	Метание малого мяча	Продемонстрировать технику метания малого мяча	1
101	Метание малого мяча	Продемонстрировать технику метания малого мяча	1
102	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования		1

7.Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы)

спортивного инвентаря; альбомы сдемонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастическиелестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол