

Муниципальное образовательное учреждение
Максимковская основная общеобразовательная школа

«Согласовано»
Зам.дир. по УР
_____ Проненкова Н.Г.

«Утверждаю»
Директор школы
_____ Смирнова Е.М.
Приказ №32/4 от 29.08.23г.

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для 8 класса (УО)**

Количество часов в неделю: 3
Количество часов за год: 102

Разработала:
учитель физической культуры
Пименова О.В.

д. Максимково
2023 год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физкультуре для обучающегося с интеллектуальным нарушением легкой степени 8 класса составлена на основе:

1. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с интеллектуальными нарушениями легкой степени 8 класса МОУ Максимковской ООШ.
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой Физическое воспитание В.М. Мозговой.(сб. программ. Москва. Просвещение. 2011 г)

Данная рабочая программа физического воспитания учащегося 8 класса, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд по окончании школы. Данная рабочая программа является составительской. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта 14 лет.

Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю). Продолжительность учебного года 34 недели.

1. Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

Занимающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного

здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

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 прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика (27 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег.

Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Зимние подвижные игры на свежем воздухе. (18 ч.)

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (21 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 23 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 13 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	<i>Легкая атлетика.</i> Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, спортивных и подвижных играх.	1
2	Равномерный бег 500 м. ОРУ на развитие общей выносливости.	1
3	Бег 30 метров (2-3) повторения.	1

4	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1
5	Равномерный бег на 800 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.	1
6	Бег 60 метров (2-3) повторения.	1
7	Стартовые ускорения (4-5) повторений; 15-20 метров (высокий старт).	1
8	Бег на 1000 метров без учета времени.	1
9	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висячем положении на перекладине, подтягивание на перекладине.	1
10	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд.	1
11	Бег на 1000 с фиксированием результата	1
12	Баскетбол. Т/Б. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Закрепление.	1
13	Ведение мяча с сопротивлением. Техника прыжка в высоту (ножницы). Совершенствование с 7-9 шагов разбега.	1
14	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра. Бег на 100 м на результат.	1
15	Личная защита. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» 11-13 шагов разбега (совершенствование).	1
16	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Метание малого мяча в цель с 14-16 м.	1
17	Метание м/мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Совершенствование. Игра 3*3.	1
18	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Учебная игра. Бег 500 м (д), 800 м (м).	1
19	Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1
20	Учебная игра.	1
21	Волейбол. Т/Б. Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	1
22	Передачи мяча и нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
23	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
24	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
25	Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
26	Комбинация из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	1
27	Передачи в тройках, над собой. Игра по упрощенным правилам.	1
28	Гимнастика. Т/Б. Висы. Строевые упражнения.	1
29	Висы. Упоры. Соскоки.	1
30	Развитие силовых способностей.	1
31	Подтягивание в висячем положении на результат.	1

32	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д).	1
33	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д).	1
34	Акробатика. Из упора присев кувырки назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д).	1
35	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д).	1
36	Составление комбинаций из акробатических элементов.	1
37	Гимнастический марафон.	1
38	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
39	Лазание по канату в три приема.	1
40	Лазание по канату в три приема.	1
41	Лазание по канату в два приема.	1
42	Контроль комбинаций из изученных элементов.	1
43	Контроль физической подготовленности.	1
44	ОРУ на развитие равновесия.	1
45	Оценка техники опорного прыжка.	1
46	Баскетбол. Т/Б. Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1
47	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.	1
48	Сочетание передач, ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра.	1
49	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
	Зимние подвижные игры на свежем воздухе	
50	Техника безопасности во время занятий на свежем воздухе. Игра: «След в след»	1
51	Зимние виды спорта. Игра. «Защита крепости».	1
52	История лыжного спорта. Игра. «Быстрые и меткие».	1
53	Зимние олимпийские игры. Игра. «Быстрые и меткие».	1
54	Правила закаливания организма в зимний период. Игра. «Быстрые и меткие».	1
55	Подбор одежды и обуви для занятий в зимнее время. Игра. «Броски снежков».	1
56	Оказание первой помощи при обморожении. Игра: «Башни».	1
57	Ведение здорового образа жизни. Игра. «Защита крепости».	1
58	Игра. «Брось дальше».	1
59	Игра. «Быстрые и меткие».	1
60	Игра. «Броски снежков».	1

61	Игра. «Защита крепости».	1
62	Игра. «Броски снежков».	1
63	Игра. «Защита крепости».	1
64	Зимние забавы.	1
65	Зимние забавы.	1
66	Зимние забавы.	1
67	Зимние забавы.	1
	Резервные уроки при t ниже 14 *:	1
	1. ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	1
	2. Сочетание приемов ведения б/мяча.	1
	3. ОФП. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	1
	4. Групповое нападение в баскетболе.	1
	5. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	6. Развитие выносливости.	1
68	Баскетбол. Т/Б. Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
69	Ведение мяча с сопротивлением.	1
70	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
71	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1
72	Игра по упрощенным правилам.	1
73	Прием мяча после подачи.	1
74	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	1
75	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.	1
76	Комбинация из разученных элементов в парах.	1
77	Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
78	Баскетбол. Т/Б. Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
79	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1
80	Передача мяча двумя руками от груди в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1
81	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
82	Оценка техники владения мячом, нападающего удара.	1
83	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1
84	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1

85	Сочетание приемов в передачах и ловле мяча.	1
86	Контроль за освоением технических приемов игры в волейбол.	1
87	Контроль двигательных умений и навыков.	1
88	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание».	1
89	Отталкивание. Метание мяча с 5-6 шагов на дальность.	1
90	Прыжок в высоту, подбор разбега.	1
91	Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в высоту, подбор разбега.	1
92	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1
93	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	1
94	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1
95	Бег по дистанции. Высокий старт.	1
96	Старты из различных положений. Бег 30 м – финиширование.	1
97	Бег 60 м на результат.	1
98	Техника челночного бега 3*10 м.	1
99	Тест – наклон вперед из положения сидя.	1
100	Контроль уровня физической подготовленности.	1
101	Эстафетный бег.	1
102	Зачетный урок.	1

