

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Замзорская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждено
приказом директора
МКОУ «Замзорская СОШ»
от 30.08.23 № 99-од

**Рабочая программа по учебному предмету
Адаптивная физическая культура 8 класс**
для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) по адаптированной основной
общеобразовательной программе
(обучение в школе)

Срок реализации программы 1 год

Составитель: Ставер Наталья
Сергеевна, учитель физической
культуры МКОУ «Замзорская СОШ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2000 г.

Планируемые результаты изучения учебного курса:

Учащиеся, должны знать/понимать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- Способы закаливания организма.

Уметь:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения;
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание программы

Основы Знаний

Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения на осанку. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

Дыхательные упражнения. Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками. Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском

палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с пере-
ворачиванием.

Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоско-
стях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с
продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью,
ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и
туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой.
Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски
мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической
скамейке с преодолением невысоких препятствий.

Упражнения на гимнастической стенке. Взмахи ногой (правой, левой) в
сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание
на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки). Кувырок назад из положения
сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к
выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из
положения "мост" (девочки).

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне
между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника
безопасности при переноске снарядов.

Лазание и перелезание. Лазание на скорость различными способами по
гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Подтягивание в висе на
гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

Равновесие. Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением
равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук.
Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота
90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гим-
настической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок,
обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна
80-100 см), соскок прогнувшись.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок «согнув ноги» через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики).

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упорлежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, обще-развивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15,20 с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); проводить анализ выполненного движения учащихся.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега.

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах.

Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

Лыжная подготовка

Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 3 км (мальчики).

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Уметь: выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150— 200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 3 км (юноши).

Спортивные и подвижные игры

Волейбол: Техника приема и передачи мяча и подачи. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

Баскетбол: Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения

Коррекционные. "Регулировщик" "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу" "Обманчивые движения".

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием. "Запрещенные движения"; "Ориентир" "Птицы"; "Вызов победителя".

С бегом на скорость. "Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты.

С прыжками в высоту, длину. "Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".

С метанием мяча на дальность и в цель. "Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер".

С элементами пионербола и волейбола. "Ловкая подача"; "Пасовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов.

С элементами баскетбола. «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».

Игры на снегу. «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Взаимная ловля».

Тематическое планирование

№	Раздел, тема	Количество часов
1	Гимнастика, акробатика	14
2	Лёгкая атлетика	20
3	Подвижные и спортивные игры	22
4	Лыжи	12
Итого часов:		68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Эстафетный бег.	1	
2.	Низкий старт. Эстафетный бег. Легкоатлетические упражнения для развития скоростных качеств.	1	
3.	Низкий старт. Финиширование. Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	
4.	Бег на результат 60 м. Метание малого мяча на дальность.	1	
5.	Бег 100 м. Метание малого мяча на дальность.	1	
6.	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	
7.	ОРУ. Отталкивание. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
8.	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
9.	Бег 1500 м. (дев), 2000 м (мал) на результат. Подвижные игры.	1	
10.	Правила ТБ при игре в баскетбол. Бег с изменением направлений скорости, с внезапной остановкой	1	
11.	Остановка прыжком, шагом. Игра «Сохрани стойку». Ведение мяча с сопротивлением.	1	
12.	Повороты на месте вперед, назад. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия. Игра в баскетбол.	1	
13.	Передача мяча в движении одной рукой от плеча в парах. Игра «Мяч капитану»	1	
14.	Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. Учебная игра.	1	
15.	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Учебная игра.	1	
16.	Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо	1	
17.	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра.	1	
18.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Учебная игра.	1	
19.	Ведение мяча с обводкой препятствий. Учебная игра.	1	
20.	Прыжки со скакалкой до 2 минут. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Учебная игра.	1	
21.	Правила ТБ при игре в волейбол. Правила и обязанности игроков. Игра «Мяч в воздухе».	1	
22.	Верхняя передача двумя руками мяча на месте. Игра «Мяч в воздухе».	1	
23.	Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча на месте.	1	
24.	Верхняя передача двумя руками мяча на месте. Игра «Мяч в воздухе».	1	
25.	Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	

26.	Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
27.	Верхняя передача двумя руками мяча на месте, после перемещения вперед. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	
28.	Верхняя передача двумя руками мяча на месте, после перемещения вперед, в стену. Прием двумя руками снизу в парах. Учебная игра.	1	
29.	Приём и передача мяча. Верхняя прямая подача.	1	
30.	Верхняя прямая подача. Передача и прием мяча через сетку.	1	
31.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Передвижения до 1 км.	1	
32.	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Передвижения до 1, 5 км.	1	
33.	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Комбинированное торможение лыжами и палками. Передвижения до 2 км.	1	
34.	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	
35.	Одновременный двухшажный ход. Игра «Переставь флажок». Передвижения до 2 км.	1	
36.	Одновременный двухшажный ход. Лыжные эстафеты на кругу 300-400 м.	1	
37.	Одновременный двухшажный ход. Правильное падение при прохождении спусков. Передвижение до 2 км.	1	
38.	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-7 повторений). Игра «Кто быстрее».	1	
39.	Передвижение в быстром темпе на кругу 150-200 м Игра «Попади в круг».	1	
40.	Передвижения 200-300 м. Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м.	1	
41.	Лыжные эстафеты на кругу 300-400 м. Зимние игры и забавы.	1	
42.	Передвижение на лыжах 2 км (дев.), 3 км (мальч.) на время.	1	
43.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: повороты и перестроения.	1	
44.	Строевые упражнения: повороты и перестроения. Упражнения на осанку. Кувырок вперед.	1	
45.	Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Кувырок назад из положения «сидя».	1	
46.	Гимнастический «мост». Кувырок назад из положения «сидя».	1	
47.	Упражнения со скакалками. Стойка на голове с согнутыми ногами.	1	
48.	Упражнения со скакалками. Акробатическая комбинация из ранее выученных элементов.	1	

49.	Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. Связка из гимнастических элементов. Упражнения на гибкость.	1	
50.	Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. Акробатическая комбинация из ранее выученных элементов. Упражнения на гибкость.	1	
51.	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола различных предметов, сохраняя равновесие. Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину	1	
52.	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола различных предметов, сохраняя равновесие. Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину	1	
53.	Дыхательные упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину	1	
54.	Упражнения в расслаблении мышц. Подтягивание на перекладине. Вис «согнув руки».	1	
55.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Преодоление полосы препятствий.	1	
56.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Преодоление полосы препятствий.	1	
57.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжок с разбега способом «перешагивание», подбор индивидуального разбега.	1	
58.	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка). Игра «Сбор картошки».	1	
59.	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка). Игра «Ловкие, смелые, выносливые».	1	
60.	Пробегание на скорость отрезков от 50 до 100 м. Развитие скоростных способностей.	1	
61.	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10- 15 сек. Прыжки в длину с разбега.	1	
62.	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом. Метание малого мяча в цель на дальность с полного разбега в коридор 10 м.	1	
63.	Метание малого мяча в цель на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега.	1	
64.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Эстафета «Дотянись до веревочки».	1	
65.	Метание в цель. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
66.	Бег на 60 м с различного старта. Эстафеты	1	
67.	Кроссовый бег по пересеченной местности –1000 м. Игры «Ловкие, смелые, выносливые».	1	
68.	Бег 100 м с преодолением 5-ти препятствий. Игры «Сбор картошки», «Ловкие, смелые, выносливые».	1	

Приложение

Контрольно-оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 8 классе

№	Контрольные упражнения	Нормативы (м)			Нормативы (д)		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м, с	9,6	10,2	11,0	10,1	10,4	11,1
2.	Прыжок в длину, см	400	360	300	360	300	260
3.	Метание мяча 150 г, м	36	33	30	27	23	20
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, (Кол-во раз)	7	6	5	16	14	12