

Приложение к  
адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
образования обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями) (Вариант 1)  
Муниципального общеобразовательного  
учреждения «Тоншаевская средняя школа»

«РАССМОТРЕНА»  
на заседании педагогического совета  
от 30 августа 2023 г. №13

«УТВЕРЖДЕНА»  
приказом МОУ Тоншаевская СОШ  
от 31 августа 2023 г. №01-02/194

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Адаптивная физическая культура»**

**для 8 класса**

Составители:

Еперова Г.А., учитель высшей квалификационной категории

Питилимова Н.А., учитель высшей квалификационной категории

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель:** Формирование и развитие двигательных навыков и умений, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию. содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
- воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 8 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащийся по окончании 8 класса должен достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами;
- фазы опорного прыжка;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила игры футбол;
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;

**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 через козла с поворотами «налево», «направо», «на 90 градусов»;
- выполнять комбинации на гимнастической стенке;
- проводить анализ выполненного движения;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать мяч;
- выполнять на лыжах поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными;
- преодолевать на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики);
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях

**Демонстрировать:**

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	4.5	5.0	5.6	4.8	5.1	5.9
2	Бег 60м (с)	8,8	9,7	10,5	9.7	10.2	10,7

3	Прыжок в длину (см)	410	370	310	340	310	260
4	Прыжок в высоту (см)	130	120	105	115	105	95
5	Метание мяча(50г)(м)	42	37	28	27	21	17
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	7	5	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	21	18	14
8	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	-	-	-	-	-	-
9	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	Без учета времени					
10	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	18,0	19,0	20,0	20,0	21,0	23,0

### 3. Содержание программы.

В программу включены следующие разделы: основы знаний о физической культуре, гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

Раздел *«Основы знаний о физической культуре»* включает вопросы влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные ванны, солнечные ванны. Водные процедуры.

В раздел *«Гимнастика»* включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. Упражнения в лазанье- эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел *«Легкая атлетика»* традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

В задачи раздела *«Лыжная подготовка»* и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным приемам с лыжами, видам построений, поворотам и передвижениям. К числу основных способов передвижений в период обучения относятся: одновременный одношажный, коньковый и классический ход, повороты. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

При прохождении каждого раздела, программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.), а также подборку упражнений, игр, ориентированных на конкретного ребенка с учетом его двигательных и

интеллектуальных способностей.

**Тематическое планирование.**

№	Раздел программы.	Количество часов
1	Легкая атлетика	2, 5
2	Волейбол	1
3	Гимнастика	2,5
4	Лыжная подготовка	1,5
5	Баскетбол	1
<b>Итого:</b>		<b>8, 5ч.</b>

**Тематическое планирование (8,5 часов)**

№	Тема курса	Содержание курса	Всего часов	Содержание воспитания
1	<b>Легкая атлетика (0,75ч.)</b>	Т/Б на уроках физкультуры при занятиях легкой атлетикой.	0,25	Эстетическое воспитание. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Социально-коммуникативное воспитание, здоровье сберегающее воспитание, формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и
2		Строевые упражнения. Низкий старт. Челночный бег 4х9м..	0,25	
3		Прыжки в длину с места.	0,25	
4		Метание малого мяча в цель	0,25	
5	<b>Волейбол (1ч.)</b>	Т/Б на занятиях волейболом. Стойка игрока и перемещения по площадке.	0,25	
6		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	0,25	
7		Нижняя и верхняя прямая подача мяча.	0,25	
8		Одиночное блокирование и страховка при блокировании.	0,25	
9	<b>Гимнастика (2,5ч.)</b>	Т/Б при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.	0,25	
10		Простые и смешанные висы и упоры на гимнастической стенке. Кувырок вперед из упора присев	0,25	
11		Упражнения на гимнастической стенке. Кувырок назад из упора присев.	0,25	
12		Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Кувырок назад из упора присев	0,25	
13		Кувырок вперед с шага. 3 кувырка вперед слитно.	0,25	
14		Лазание по гимнастической стенке на скорость. Кувырок назад из упора присев	0,25	
15		Лазание по гимнастической стенке на скорость.	0,25	
16		Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками	0,25	
17		Стойка на голове(мальчики), мост из положения стоя (девочки)	0,25	
18		Опорный прыжок через козла ноги врозь.	0,25	

19	<b>Лыжная подготовка (1,5ч.)</b>	Т/Б при занятиях лыжной подготовкой. Одновременный бесшажный ход.	0,25	сопереживания чувствам других людей.
20		Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах различными способами.	0,25	
21		Подъем на склон «елочкой».	0,25	
22		Спуск со склона в средней стойке	0,25	
23		Торможение плугом. Поворот переступанием.	0,25	
24		Поворот с опорой на палку	0,25	
25	<b>Баскетбол (1ч.)</b>	Т/Б на занятиях баскетболом. Стойка игрока, перемещения. Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места в движении.	0,25	Эстетическое воспитание. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
26		Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	0,25	
27		Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.	0,25	
28		Остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	0,25	
29	<b>Легкая атлетика (1,75ч.)</b>	Ходьба различными способами. Прохождение на скорость 100 м.	0,25	
30		Метание малого мяча на дальность с разбега. Челночный бег 4х9 м	0,25	
31		Бег с ускорением на отрезке 30 м. Эстафетный бег 4 по 100 м.	0,25	
32		Равномерный бег 6 минут. Бег с преодолением препятствий	0,25	
33		Прыжки в высоту способом «перешагивание»	0,25	
34		Кросс 1000 м по пересеченной местности. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением.	0,25	
35		Промежуточная аттестация	0,25	

**Контрольно-измерительный материал по физической культуре  
(итоговый тест)**

**8 класс**

**1. Основной формой подготовки спортсменов является:**

- а) утренняя гимнастика;
- б) тренировка;
- в) самостоятельные занятия.

**2. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как:**

- а) авитаминоз;
- б) гипервитаминоз;
- в) переутомление.

**3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется:**

- а) городу;
- б) региону;
- в) стране.

**4. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.**

- 1) ведомственные.
- 2) внутренние
- 3) городские
- 4) краевые
- 5) международные
- 6) районные
- 7) региональные
- 8) российские

- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
- б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
- в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .

**5. Самым быстрым способом плавания является:**

- а) брасс
- б) баттерфляй
- в) кроль

**6. Гиподинамия – это следствие:**

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

**7. Как правильно перемещаются на подачу игроки из зоны в зону при игре в волейбол:**

- а) против хода часовой стрелки;
- б) по желанию;
- в) по ходу часовой стрелки.

**8. Укажите количество игроков волейбольной команды:**

- а) 5
- б) 6
- в) 8

**9. Игра волейбол начинается:**

- а) по мере готовности команд;
- б) по крику судьи;
- в) по свистку судьи.

**10. Как выполняется низкий старт:**

- а) сидя;
- б) с упором на колено и руки;
- в) лежа.

**11. Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

- а) 5;

б) 6;

в) 7.

**12. Правильное положение ног при подготовке к прыжку в длину с места:**

а) стоя, одна нога впереди, другая сзади;

б) стоя, ноги вместе, слегка согнуты в коленях;

в) стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях.

**13. Как правильно измерить длину произведенного прыжка с места?**

а) от носка начала прыжка до носка произведенного прыжка;

б) от носка начала прыжка до пятки произведенного прыжка;

в) от пятки начала прыжка до носка произведенного прыжка.

**14. Как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже уровня хвата:**

а) вис;

б) упор;

в) хват.

**15. Гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки:**

а) гимнастические бруссы;

б) гимнастический козел;

в) планка.

**16. К гимнастике не относится:**

а) вис на перекладине;

б) опорный прыжок;

в) прыжок в длину;

г) лазанье.

**17. Упражнения, направленные на профилактику нарушений и коррекцию осанки:**

а) упражнения с гимнастической палкой;

б) прыжки в длину с места;

в) поднимание туловища из положения лежа.

**18. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для комплекса утренней гимнастики:**

1) прыжки

2) упражнения для мышц шеи

3) упражнения для ног

4) упражнения для мышц туловища

5) дыхательные упражнения

б) упражнения для рук и плечевого пояса

а) 1, 3, 6, 5, 2, 4; б) 2, 6, 4, 3, 1, 5; в) 5, 4, 1, 6, 2, 3.

**19. Разбег, толчок, фаза полета, приземление – это элементы техники:**

а) метания мяча в цель на дальность;

б) прыжка в длину с места;

в) прыжка в длину с разбега.

**20. Быстрота определяется с помощью:**

а) прыжка в длину с разбега;

б) бега на 30м и 60 м;

в) бега на 1000 м.

Ключ:

1-б; 2-а; 3-в; 4-а; 5-в; 6-а; 7-в; 8-б; 9-в; 10-б; 11-а; 12-в; 13-б; 14-а; 15-б; 16-в; 17-а; 18-б; 19-в; 20-б

