

Фещенко Светлана Васильевна  
на

Подписано цифровой подписью: Фещенко Светлана Васильевна  
Дата: 2023.10.16 09:48:37 +04'00'

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Байдулинская средняя общеобразовательная школа»  
муниципального образования «Тереньгульский район»  
Ульяновской области

«Рассмотрено»  
на заседании ШМО учителей  
технологического цикла  
протокол № 1 от «28» 08 2023 г.

Руководитель: М.А. /Распаева М.А./

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
Г.Н.Ватина  
Протокол от «29» 08 2023 г.



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «Адаптированная физическая культура»  
для обучающегося 8 класса  
с лёгкой умственной отсталостью Вариант 1  
на 2023-2024 учебный год

**Класс: 8**

**Учитель: Мухутдинова Е.А.**

**Количество часов: 68 часов (2 час в неделю)**

## **Пояснительная записка**

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптированная физическая культура»**

Основные задачи изучения адаптированной 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.

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.

### **Описание места учебного предмета «Адаптированная физическая культура» в учебном плане**

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты:**

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.

## Содержание учебного предмета

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.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

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.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

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.

## Тематическое планирование

№ п/п	Количество часов	Тема урока	Дата		Виды учебной деятельности
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика-8часов</b>					
1	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин.	01.09		Беседа по техники безопасности. Выполнение ходьбы. Игры
2	1	Медленный бег с преодолениями препятствий	06.09		Выполнение запрыгивания на препятствие
3	1	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	08.09		Выполнение запрыгивания на препятствие
4	1	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	13.09		Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения.
5	1	Равномерный бег 500 м	15.09		Выполнение специально беговых упражнений. Игры
6	1	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	20.09		Выполнение специально беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища
7	1	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	22.09		Выполнение специально беговых упражнений.
8	1	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	27.09		Выполнение специально беговых упражнений. Освоение понятия низкий

					старт.Игры
<b>Спортивные игры – 10 часов</b>					
9	1	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	29.09		Беседа по ТБ, санитарно гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.
10	1	Ведение мяча с изменением направления	04.10		
11	1	Ведение мяча с обводкой препятствий	06.10		Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Игры
12	1	Ведение мяча с обводкой препятствий	18.10		
13	1	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	20.10		Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.
14	1	Штрафной бросок	25.10		Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении
15	1	Вырывание и выбивание мяча	27.10		Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Игры
16	1	Вырывание и выбивание мяча	01.11		
17	1	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	03.11		Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем.
18	1	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	08.11		Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния
<b>Гимнастика - 14 часов</b>					
19	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	10.11		Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Игры

20	1	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	15.11		Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.
21	1	Упражнения на преодоление сопротивления	17.11		Выполнение строевых действий и команд. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления
22	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	29.11		Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Игры
23	1	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	01.12		Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног
24	1	Упражнения с сопротивлением	06.12		Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке
25	1	Упражнения с гимнастическими палками	08.12		Согласование движения палки с движениями туловища, ног.
26	1	Опорный прыжок	13.12		Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами. Игры
27	1	Опорный прыжок	15.12		
28	1	Упражнения для формирования правильной осанки	20.12		Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.
29	1	Упражнения со скакалками	22.12		Выполнение упражнений со скакалкой
30	1	Упражнения с гантелями	27.12		Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка. Игры
31	1	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	29.12		Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.

32	1	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	10.01		
Лыжная подготовка – 16 часов					
33	1	Одновременный одно шажный ход	12.01		Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Игры
34	1	Одновременный одно шажный ход	17.01		
35	1	Коньковый ход	19.01		Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией
36	1	Коньковый ход	24.01		
37	1	Торможение и поворот «плугом»	26.01		Освоение способа торможения на лыжах
38	1	Комбинированное торможение лыжами и палками	31.01		Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом. Игры
39	1	Игра «Гонка на выбывание»	02.02		Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности
40	1	Игра «Гонка на выбывание»	07.02		
41	1	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40- 60 м	09.02		Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость. Игры
42	1	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40- 60 м	14.02		
43	1	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	16.02		Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема
44	1	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	28.02		
45	1	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	01.03		Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах
46	1	Игры на лыжах : «Переставь	06.03		Освоение техники изученных способов

		флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»			передвижения в игровой деятельности
47	1	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	08.03		Прохождение дистанции на лыжах за урок. Игры
48	1	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	13.03		
Спортивные игры- 8 часов					
49	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	15.03		Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.
50	1	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	20.03		Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте
51	1	Нижняя прямая подача.	22.03		Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Игры
52	1	Верхняя прямая подача	27.03		Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи.
53	1	Прием мяча снизу в две руки	29.03		Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.
54	1	Прием мяча снизу в две руки	29.03		
55	1	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	03.04		Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий соблюдая , правила игры. Игры

56	1	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	05.04		Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий соблюдая , правила игры
Легкая атлетика – 12 часов					
57	1	Бег на короткую дистанцию	17.04		Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи. Игры
58	1	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	19.04		Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
59	1	Прыжок в длину с полного разбега	24.04		Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Игры
60	1	Прыжок в длину с полного разбега	26.04		
61	1	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	01.05		Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность
62	1	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	03.05		Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м
63	1	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	08.05		
64	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	10.05		Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10

65	1	Ходьба на скорость (коридор 10 м) 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	15.05		м. Игры
66	1	Эстафета 4*60 м	17.05		Выполнение специально беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега
67	1	Эстафета 4*60 м	22.05		
68	1	Кроссовый бег до 2000 м	24.05		Выполнение специально беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.
<b>Год: 68 часов</b>					

## **Материально-техническое обеспечение**

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

«Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классов под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой. Москва, издательство «Владос», 2011 год

#### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://www.uchportal.ru/load>

<http://www.k-yroky.ru/load>