

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Немецкого национального района

МБОУ "Гришковская СОШ"



**АДАПТИРОВАННАЯ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Адаптивная физкультура ( УО вариант 2)  
для обучающихся 8 класса  
срок реализации 1 год

**Составитель: Путылина Е.С.**

учитель информатики

**с. Гришковка, 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Адаптивная физкультура» для 8 класса разработана в соответствии с учебным планом общего образования обучающихся с легкой и средней степенью умственной отсталости на 2023-2024 учебный год (2 вариант), на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой. Москва, 7-е издание, 2011г. допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

**Цель :** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### Задачи:

- укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность учащихся;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развивать чувства темпа и ритма, координацию движений;
- формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
- способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках по физической культуре.

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

### Содержание тем учебного курса «физическая культура»

№ раздела	Название раздела	Количество часов
		6 класс
1	«Легкая атлетика»	16
2	«Гимнастика с основами акробатики»	20
3	«Лыжная подготовка»	12
4	«Спортивные игры (пионербол)»	8

5	«Спортивные игры (баскетбол)»	12
6	«Спортивные игры (волейбол)»	-
<b>Всего часов:</b>		<b>68</b>

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

### *Личностные:*

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

### *Метапредметные:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### *Предметные:*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

**Календарно-тематическое планирование уроков «Адаптивная физкультура»  
на 2023-2024 учебный год**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>1 четверть</b>				
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>		
1	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	<b>1</b>		
2	Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	<b>1</b>		
3	Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	<b>1</b>		
4	Бег с преодолением малых препятствий.	<b>1</b>		
5	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	<b>1</b>		
6	Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	<b>1</b>		
7	Метание мяча на дальность.	<b>1</b>		
8	Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	<b>1</b>		
<b>Спортивные игры (пионербол)</b>		<b>8</b>		
9	Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол.	<b>1</b>		
10	Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить».	<b>1</b>		
11	Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч».	<b>1</b>		
12	Розыгрыш мяча в три паса.	<b>1</b>		
13	Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку».	<b>1</b>		
14	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар».	<b>1</b>		
15	Нападающий удар, защита у сетки.	<b>1</b>		
16	Пионербол. Учебная игра.	<b>1</b>		
<b>2 четверть</b>				
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>20</b>		
17	Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю».	<b>1</b>		
18	Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	<b>1</b>		
19	Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	<b>1</b>		
20	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан».	<b>1</b>		
21	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	<b>1</b>		
22	Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	<b>1</b>		
23	Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше».	<b>1</b>		
24	Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	<b>1</b>		
25	Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».	<b>1</b>		

26	Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1		
27	Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1		
28	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1		
29	Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».	1		
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа .	1		
31	Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».	1		
<b>3 четверть</b>				
32	Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	1		
33	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1		
34	Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	1		
35	Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга».	1		
36	Общеразвивающие упражнения с обручами.	1		
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>		
37	Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1		
38	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить».	1		
39	Одновременный бесшажный ход. Игра: «Лыжные гонки».	1		
40	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м.	1		
41	Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие».	1		
42	Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади».	1		
43	Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка».	1		
44	Торможение «плугом» на равнине.	1		
45	Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить».	1		
46	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	1		
47	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км.	1		
48	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд».	1		
49	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.	1		
50	Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал».	1		
51	Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч».	1		
<b>4 четверть</b>				
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>		

52	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1		
53	Эстафетный бег 4*60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	1		
54	Бег 400 м. Пионербол.	1		
55	Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	1		
56	Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	1		
57	Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	1		
58	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
59	Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка».	1		
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>9</b>		
60	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	1		
61	Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	1		
62	Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».	1		
63	Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо».	1		
64	Ведение мяча остановка по сигналу.	1		
65	Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий».	1		
66	Бросок мяча по кольцу одной рукой с места.	1		
67	Учебная игра. Баскетбол.	1		
68	Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта».	1		