

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Новомултанская школа-интернат»**

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей старших классов
протокол № 1
от «25» августа 2023г.

Утверждаю
Директор
_____ Л.А.Бушкова
приказ № 75
от «31» августа 2023г.

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «28» августа 2023г.

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре

8 класс

Составитель:
учитель первой
квалификационной категории
Степанов С.С.

с. Новый Мултан
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ УР «Новомултанская школа-интернат».

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Данная программа состоит из 4 разделов: легкая атлетика; спортивные игры: баскетбол, волейбол; гимнастика с основами акробатики; лыжная подготовка.

Место предмета в учебном плане:

На изучение программного материала в 8 классе по учебному плану выделено 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Личностные, предметные результаты освоения предмета

Личностные учебные действия:

1. осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;
3. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
4. проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;

5. сформированность установки на безопасный и здоровый образ жизни;
6. сформированность адекватных представлений о собственных возможностях.

Регулятивные БУД:

1. принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
2. контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
3. ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
4. укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

Коммуникативные БУД:

1. вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
2. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
3. обращаться за помощью и принимать помощь;
4. доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
5. умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
6. участие в соревнованиях.

Познавательные БУД:

1. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
2. использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
3. формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия;
4. формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей.
5. понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни профилактики вредных привычек.

Предметные учебные действия:

1. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие физических способностей;
2. выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
3. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования
4. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
5. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
6. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
7. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Минимальный уровень знаний:

1. знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
2. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

3. знание основных строевых команд;
4. выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
5. подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
6. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
7. выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол и волейбол.

Достаточный уровень знаний:

1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и других видов физической культуры;
2. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
3. выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
4. знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
5. выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
6. участие в спортивных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр;
7. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
8. составление комплексов физических упражнений.

Содержание учебного предмета

Основы знаний: Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Чистота одежды и обуви. Предупреждение травм во время занятий. Физические качества.

Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ходьба на скорость. Старты с преследованием. Бег с низкого старта 100м, стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Кросс 1500м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Метание мяча на дальность. Толкание набивного мяча на дальность. Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Бег по пересеченной местности. Бег на скорость 100м. Эстафета 4x100м. Кроссовый бег 2000м. Метание гранаты на дальность.

Спортивные игры:

Баскетбол: Инструктаж по ТБ. Правила игры. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с обводкой препятствий. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Учебная игра. Бросок одной рукой от плеча на месте. Штрафной бросок.

Волейбол: Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Приём и передача мяча сверху в парах после передвижений. Приём и передача мяча сверху в парах после передвижений. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Верхняя прямая передача. Прямой нападающий удар через сетку. Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага.

Гимнастика с элементами акробатики: Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад. Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. Ходить по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла в длину и ширину. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке (на рейке).

Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции 2000м, 3000м. Торможение «плугом». Спуски с гор с поворотами. Игры на лыжах. Лыжная эстафета. Спуск в основной стойке, подъем «елочкой». Преодоление бугров и впадин на лыжах.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов		Вид деятельности обучающихся
		Всего	Практических	
1.	Основы знаний.	В процессе урока		<p>Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявляют различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале.</p>
2.	Легкая атлетика.	17	17	<p>Знают: фазы прыжка в длину с разбега; правила передачи эстафетной палочки; технику низкого старта.</p> <p>Правильно финишируют в беге на 100м; правильно отталкиваются в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; метают малый мяч в цель с места и на дальность с 4-6 шагов разбега; финишируют не сбавляя скорость (финишная черта); определяют разбег при выполнении метания мяча (сектор, разбег), правильно держать мяч; умеют варьировать темп бега в зависимости от самочувствия (кросс).</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при</p>

				<p>выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами, умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.</p> <p>Осваивают технику выполнения прыжка в длину с разбега.</p>
3.	Баскетбол.	9	9	<p>Излагают правила проведения спортивных игр.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий.</p> <p>Демонстрируют технические действия: ловят и передают мяч; ведут мяч на месте и в движении; выполняют передачу мяча от груди; бросают мяч в корзину двумя руками снизу с места; меняют скорость бега; координируют движения; меняют направление бега; ориентируются на игровом поле; бегают с изменением направления.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных игр.</p>
4.	Волейбол.	10	10	<p>Излагают правила проведения спортивных игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий.</p> <p>Демонстрируют технические действия. передачу мяча сверху, снизу двумя руками; выполняют нижнюю, верхнюю подачу мяча. Соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных игр.</p>
5.	Гимнастика с основами	13	13	<p>Подают команды при</p>

	<p>акробатики.</p>		<p>выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдают дистанцию в движении; выполняют прыжок через козла способом «ноги врозь»; сохраняют равновесие; технику кувырков вперед и назад; упражнения на гимнастической скамейке; акробатические и гимнастические комбинации. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой». Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений. Выполняют технику разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов,</p>
--	--------------------	--	--

				<p>группировок из положения стоя и лежа на спине. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнениях.</p>
6.	Лыжная подготовка.	19	19	<p>Знают: для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи; как выбрать лыжи и палки по росту; технику попеременного двухшажного хода; виды спусков, торможений, поворотов на лыжах. Умеют: правильно смазать лыжи; координировать движения туловища, рук, ног; преодолевать на лыжах до 2км.; выполнять команды в строю, надевание лыжного инвентаря; передвигаться на лыжах в равномерном темпе; преодолевать препятствия, изученными лыжными ходами. Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении лыжных шагов. Осваивают технику: скользящего шага без палок, поворотов переступанием, спусков и подъемов. Выполняют технику попеременного и бесшажного хода. Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций изученными способами передвижения. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
	Всего:	68	68	

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика			
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба на скорость. Старты с преследованием.	1	
2	Бег с низкого старта 100м, стартовый разгон.	1	
3, 4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
5	Кросс 1500м.	1	
6	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	
7, 8	Метание мяча на дальность.	2	
9	Толкание набивного мяча на дальность.	1	
Баскетбол			
10	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Стойка и передвижения игрока.	1	
11	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	
12,13	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Учебная игра.	2	
14	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	
15, 16	Штрафной бросок.	2	
17, 18	Учебная игра.	2	
Гимнастика с основами акробатики			
19	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1	
20, 21	Кувырки вперед и назад.	2	
22, 23	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	2	
24, 25	Стойка на голове и руках, ноги согнуты (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д).	2	
26, 27	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке (на рейке).	2	
28	Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	1	
29	Ходить по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.	1	
30, 31	Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла в длину и ширину.	2	
Лыжная подготовка			
32,33, 34,35	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход.	4	
36, 37	Одновременно одношажный ход.	2	
38	Прохождение дистанции 2000м.	1	
39,	Торможение «плугом».	2	

40			
41, 42	Спуски с гор с поворотами.	2	
43, 44	Игры на лыжах.	2	
45, 46	Лыжная эстафета.	2	
47	Прохождение дистанции 3000м.	1	
48, 49	Спуск в основной стойке, подъем «елочкой».	2	
50	Преодоление бугров и впадин на лыжах.	1	
Волейбол			
51	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока.	1	
52, 53	Приём и передача мяча сверху в парах после передвижений.	2	
54, 55	Приём и передача мяча снизу в парах после передвижений.	2	
56	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
57	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
58, 59	Прямой нападающий удар через сетку.	2	
60	Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага.	1	
Легкая атлетика			
61	Инструктаж по ТБ. Ходьба на скорость (до 15-20 мин).	1	
62	Бег по пересеченной местности.	1	
63	Бег на скорость 100м.	1	
64	Эстафета 4x100м.	1	
65	Метание гранаты на дальность.	1	
66, 67	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	
68	Кроссовый бег 2000м.	1	

Пояснительная записка

Тестирование проводится в начале года (сентябрь-октябрь) – для того, чтобы узнать физическую подготовленность учеников, и в конце года (апрель-май) – для того, чтобы увидеть произошедшие изменения в физической подготовленности учеников. Опирается на литературу: Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.-Волгоград: Учитель, 2011.-251с.

Цель и задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
2. Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
3. Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
4. Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
5. Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
6. Содействие военно-патриотической подготовке.

Учебные нормативы по физкультуре для 8 класса

№	Упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60м,с.	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
2.	Бег 100м.	14.7	15.3	15.8	17.2	18.2	19.0
3.	Бег 1000м.	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
4.	Бег 2000м.	9.30	10.20	11.20	11.00	12.30	13.20
5.	Прыжок в длину с места.	190	170	150	180	160	140
6.	Подтягивание: на высокой перекладине (Ю), на низкой (Д).	9	6	4	15	9	6
7.	Метание мяча на дальность.	38	35	30	27	21	17
8.	Прыжок в длину с разбега.	410	370	310	360	310	260
9.	Подъем туловища за 1 мин. в положении лежа (кол-во раз).	30	28	25	28	25	20
10.	Передвижение на лыжах 1км.	5.30	6.00	7.00	6.00	6.30	7.30
11.	Передвижение на лыжах 2км.	12.00	12.30	13.30	13.00	13.30	14.30
12.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	110	105	100	125	80	50

Критерии оценивания

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко при выполнении прыжков в длину; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Основная группа

«5» ставится если обучающийся без ошибок, самостоятельно выполняет упражнения, показывает осознанное усвоение программного материала.

«4» обучающийся в основном показывает усвоение изучаемого материала, умеет применять полученные знания и умения при незначительной помощи учителя.

«3» обучающийся обнаруживает недостаточное понимание изучаемому материала, затрудняется выполнять двигательные действия, физические упражнения выполняет с полной помощью учителя.

«2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Подготовительная группа

«5» ставится если обучающийся без ошибок, самостоятельно выполняет упражнения, показывает осознанное усвоение программного материала.

«4» обучающийся в основном показывает усвоение изучаемого материала, умеет применять полученные знания и умения при незначительной помощи учителя.

«3» обучающийся обнаруживает недостаточное понимание изучаемому материала, затрудняется выполнять двигательные действия, физические упражнения выполняет с полной помощью учителя.

Специальная группа

Обучающиеся оцениваются исходя из индивидуальных особенностей.

