Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красноармейская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на заседании школьного методического объединения _____Д.М Савина Протокол № 1 от «29» августа 2022г.	Принята на заседании педагогического совета Протокол № 2 «30» августа2022г.	Утверждена приказом директора _____Л.В Гришина Приказ № 344 от «30» августа 2022г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету ФИЗКУЛЬТУРА
8 класс (вариант 8.1)
на 2022-2023 уч. год

Составил: Василенко Андрей Петрович, учитель физической культуры

п. Красноармейский 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", на основании статьи 41 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 7 Областного закона от 14.11.2013 г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области», приказа Минобрнауки Российской Федерации от 10.04.2002 г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, приказа Министерства образования Ростовской области от 10.07.2002 №1277 «Об утв. примерных региональных учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», на основании решения ТПМПК №90 от 31.08.2018, на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования МБОУ Красноармейской СОШ на 2022-2023 учебный год обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.1) с учетом психофизических особенностей и образовательных способностей ребенка в соответствии с требованиями ФГОС, рабочей программой по предмету «Физкультуре», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.;

Рабочая программа по физкультуре ориентирована на учащихся 8 класса и разработана на основе следующих документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки России № 1897 от 17 декабря 2010 г);

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО);

- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативах СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. No26;

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физкультуре» для обучающихся на уровне основного общего образования ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ Красноармейской СОШ

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность учащихся;

-развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;

- приобретать знания в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развивать чувство темпа и ритма, координации движений;

- формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 40 мин. На прохождение программного материала по физической культуре учебным планом отводится 2 часа в неделю.

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

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, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется 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, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре до - 15°С при несильном ветре. 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у учащихся развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

Цель преподавания предмета «Физическая культура» в 5 – 9 кл.: сообщение знаний по физической культуре, формирование двигательных навыков и умений, содействие коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;

- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;

- содействовать формированию у учащихся правильной осанки

- готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм;

- научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

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

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м., прыжки в длину и высоту, метание м/м на дальность.

Тесты проводятся 2 раза в год (в сентябре и мае).

Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

1 раз в четверть организуются и проводятся «Дни здоровья».

Содержание программы учебного предмета.

Распределение учебного материала по разделам программы и классам

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	**6**	**7**	**8**	**9**
1	Гимнастика	19	16	14	12	12
2	Лёгкая атлетика	30	21	21	23	23
3	Подвижные и спортивные игры	34	19	21	22	21
4	Кроссовая подготовка	19	12	12	12	12
5	Основы знаний	В процессе урока				
Всего часов		102	70	68	69	68

ПРОГРАММА 8 КЛАССА

(69 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

Основы знаний

Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

I четверть (17 часов)

I.Легкая атлетика (11 часов)

Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Ходьба Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Бег Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м. по кругу).

Прыжки. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)

Игры с прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием.

Кроссовая подготовка (6 часов)

Теоретические сведения Сведения о беге в быту. Занятия бегом как средство закаливания организма. Как бежать по прямой и по повороту.

Практическая часть. Построение в одну колонну. Передвижение бегом под предметами; с предметами на плече. Повороты в беге по пересеченной местности. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъем по склону «лесенкой». Передвижение на скорость на отрезке 40-60 м. Бег до 1 км. Игры с бегом.

II четверть (15 часов)

II.Подвижные игры (8 часов)

Пионербол Изучение правил игры, расстановку игроков и правила их перемещения на площадке.

Баскетбол Правила игры. Основная стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Повороты на месте.

Игры с элементами ОРУ Игры с бегом.

II.Спортивные и подвижные игры (7 часов)

Пионербол. Баскетбол. Коррекционные игры: на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

Ш четверть (22 часов)

I.Гимнастика (14 часов)

Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами; на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке; вис на канате с захватом его ногами скрестно.

Переноска груза и передача предметов Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата.

Танцевальные упражнения Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку. Танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

Лазание и перелезание Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий. Лазание по канату произвольным способом.

Равновесие Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (выс. 20-30 см.)

Опорный прыжок

Прыжок через козла ноги врозь.

Переноска груза и передача предметов

Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей.

Лазание и перелезание Перелезание через препятствия разной высоты (до 1 м.). Вис на руках на рейке. Лазание по канату в три приема.

Равновесие

Набивные мячи (бросание и ловля). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук.

Равновесие на одной ноге «ласточка». Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в различных местах зала. Ходьба по диагонали по начерченной линии, «змейкой», по ориентирам. Повороты кругом без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

III. Подвижные игры (7 часа)

Игры с элементами пионербола и баскетбола.

IV четверть (15 часов)

I.Легкая атлетика (9 часов)

Ходьба Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руке.

Бег Отработка навыков медленного бега. Бег широким шагом на носках. Совершенствование техники бега на скорость.

Прыжки Прыжки через скакалку на месте и в движении. Прыжки произвольным способом через набивные мячи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту.

Метани Отработка техники метания м/м в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (6 часов)

Теоретические сведения Сведения о беге в быту. Занятия бегом как средство закаливания организма. Как бежать по прямой и по повороту.

Практическая часть Построение в одну колонну. Передвижение бегом под предметами; с предметами на плече. Повороты в беге по пересеченной местности. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъем по склону «лесенкой». Передвижение на скорость на отрезке 40-60 м. Бег до 1 км. Игры с бегом.

Согласно индивидуальному учебному плану адаптированная рабочая программа рассчитана на 70 часов.

Согласно КУГ МБОУ Красноармейской СОШ на 2022-2023 учебный год адаптированная рабочая программа рассчитана на 69 часов. Программа будет выполнена в полном объёме за счет уплотнения раздела «Кроссовая подготовка».

Календарно-тематическое планирование

8 КЛАСС

№ п\п	Наименование раздела, тема	Количество часов	Дата проведения	Дата фактич. проведения
I четверть (17 часов)				
I	**Лёгкая атлетика**	**11**		
1	Правила Т.Б. Бег на скорость с низкого и высокого старта	1	01.09	
2	Эстафетный бег. Правила Т.Б.	1	05.09	
3-4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила Т.Б.	2	08.09 12.09	
5-6	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Правила Т.Б.	2	15.09 19.09	
7-8	Бег до 4 мин. Правила Т.Б.	2	22.09 26.09	
9	Метание мяча на дальность. Правила Т.Б.	1	29.09	
10	Метание мяча в цель. Правила Т.Б.	1	03.10	
11	Толкание набивного мяча с места 1 рукой (1 кг.). Правила Т.Б.	1	06.10	
II	**Кроссовая подготовка**	**6**		
12-13	Подбор обуви для бега. Правила Т.Б.	2	10.10 13.10	
14-15	Передвижения ступающим и скользящим шагом. Правила Т.Б.	2	17.10 20.10	
16-17	Передвижение на скорость 30-40 м. Правила Т.Б.	2	24.10 27.10	
II Четверть 15 часов				
I	**Подвижные игры**	**7**		
18-19	Правила Т.Б. Баскетбол. О.с. Ведение мяча на месте. Правила Т.Б.	2	07.11 10.11	
20-21	Ведение мяча в движении. Правила Т.Б.	2	14.11 17.11	
22-23	Ловля и передача мяча. Правила Т.Б.	2	21.11 24.11	
24	Обводка препятствии змейкой Правила Т.Б.	1	28.11	
II	**Спортивные и подвижные игры**	**8**		
25-27	Пионербол. Правила Т.Б.	3	01.12 05.12 08.12	
28-29	Баскетбол. Правила Т.Б.		12.12	

		2	15.12	
30-32	Броски мяча в кольцо. Правила Т.Б	3	19.12 22.12 26.12	
III четверть (21 часов)				
I	**Гимнастика**	**14**		
33	Правила Т.Б. Строевые упражнения	1	12.01	
34-35	ОР и корригирующие упражнения без предметов. Правила Т.Б.	2	16.01 19.01	
36-37	ОР и корригирующие упражнения с предметами. Правила Т.Б.	2	23.01 26.01	
38-39	Упражнения на гимнастической стенке. Правила Т.Б.	2	30.01 02.02	
40-41	Кувырок вперёд и назад. Правила Т.Б.	2	06.02 09.02	
42-43	Стойка на лопатках, «Мост». Правила Т.Б.	2	13.02	
44	Простые и смешанные висы и упоры. Правила Т.Б.	1	16.02	
45	Прыжок через козла ноги врозь. Правила Т.Б.	1	20.02	
46-47	Правила Т.Б. Лазание по канату в 3 приёма	2	27.02 02.03	
II	**Подвижные игры**	**7**		
48-49	Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.Правила Т.Б.	2	06.03 09.03	
50	Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Правила Т.Б.	1	13.03	
51-52	Подвижные игры с элементами пионербола. Правила Т.Б.	2	16.03 27.03	
53-55	Подвижные игры с элементами баскетбола. Правила Т.Б.	3	17.03 30.03 03.04	
IV четверть (15 часов)				
I	**Лёгкая атлетика**	**9**		
56-58	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила Т.Б.	3	06.04 10.04 13.04	
59-60	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Правила Т.Б.	2	17.04 20.04	
61-63	Отработка техники метания мяча в цель. Правила Т.Б.	3	24.04 27.04 04.05	
64	**Метание в цель Правила Т.Б.**	**1**	11.05	
II	**Кроссовая подготовка**	**6**		
65-66	Бег с перешагиванием предметов. Правила Т.Б.	2	15.05 18.05	
67-68	Бег по лестнице. Правила Т.Б.	2	22.05	

			25.05	
69	Бег по пересеченной местности до 1 км. Правила Т.Б.	2	29.05	

Итого: 68 уроков

Требования к уровню подготовки учащихся.

Требования к уровню подготовки выпускников 8 класса:

Учащиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;
- правила игры в баскетбол.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;

выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;

- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;
- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол.

Формы оценивания.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

1. Программа для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.), сборник 1, сборник 2 под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2020.
2. Болонов Г. П., Болонова Н. В. «Физкультура, ура! Занимайся, детвора!». ООО «Орхидея» г. Владимир.
3. Тестирование физической подготовленности учащихся специальных коррекционных образовательных учреждений. Н.Новгород. 2019 г.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Уч. пособие.- М.: Академия, 2002.
5. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития/ Рубцова Н.О.- М.: 2020г.
6. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец (корр) образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещений, 2009.

7. Подвижные игры для детей с нарушениями развития./ под ред. Л. Шапковой.- СПб.: Детство-Пресс, 2020.
8. Сивачева Л.Н. Физкультура- это радость. – СПб.: Детство Пресс, 2003.
9. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Пособие для учителя. – М.: Учебная литература, 2019г.
10. Шапкова л.В. Средства адаптивной физкультуры / под ред. С.Е. Евсеева.- М.: Советский спорт, 2018г.