

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 с.Камышовка»

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
Лавришина Е.Г.
Протокол № 5
от 20 июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
Постникова О.В.
Приказ №105
от 21 июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 5
Войтович М.С.
Приказ № 105
от 21 июня 2023 г.



Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с нарушениями интеллекта
(умственная отсталость)

Предмет: физическая культура

Класс: 8

Учитель:
Михеева О.В.

с. Камышовка, 2023 - 2024 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость), 8 класс составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2013 г.

Учебным планом школы на изучение физической культуры для учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость) выделено 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Промежуточная аттестация проводится согласно общешкольному графику в форме сдачи спортивных нормативов.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Обучающиеся должны знать **знать:**

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- Способы закаливания организма.

Уметь:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	4.6	5.1	5.7	4.9	5.2	5.8
2	Бег 60м (с)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290	350	300	240
4	Прыжок в высоту (см)	125	115	100	110	100	90
5	Метание мяча (50г)(м)	39	31	23	26	19	16
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	5	4	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	19	15	11
8	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	Без учета	-	-	-	-	-
9	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	13.0	14.0	14.3	140	14.3	15.0

Содержание программы 8 класс

Гимнастика (14 ч.). Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для развития координации движений.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками. Принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

Лазанье. Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие. Вскок в упор присев на бревно (с помощью — страховкой) с сохранением равновесия; сед; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком; полушпагат с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин. Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения низкий старт. Кросс 500 м. Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка). Прыжок с места.

Метание. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений.

Лыжная подготовка (12 часов). Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее".

Спортивные игры. Баскетбол. (11 часов). Судейство игры. Правила игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Волейбол (11 ч.). Правила игры.

Практический материал. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у

сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Гимнастика	14
2	Легкая атлетика	20
3	Спортивные игры	22
4	Лыжная подготовка	12
5	Основы знаний	В процессе урока
6	Всего часов	68

Календарно-тематическое планирование

8 класс 68 часов – 2 часа в неделю

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Лёгкая атлетика (8 часов)				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Низкий старт. Бег 30, 60 м.	1		
2	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. Эстафеты.	1		
3	Низкий старт. Эстафетный бег. Легкоатлетические упражнения для развития скоростных качеств.	1		
4	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100. Правила передачи эстафетной палочки.	1		
5	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в цель.	1		
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1		
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1		
8	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1		
Гимнастика (14 часов)				
9 (1)	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: повороты и перестроения. Строевой шаг.	1		
10 (2)	Строевые упражнения: повороты и перестроения. Упражнения на осанку. Кувырок вперед.	1		
11 (3)	Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой. Упражнения на гибкость.	1		
12 (4)	Прыжки через скакалку. Упражнения со скакалками. Стойка на голове с согнутыми ногами.	1		
13 (5)	Прыжки через скакалку. Упражнения со скакалками. Стойка на голове с согнутыми ногами.	1		
14 (6)	Гимнастический «мост». Упражнения на гибкость.	1		
15 (7)	Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину, в ширину. Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики). Преодоление полосы препятствий.	1		
16 (8)	Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину, в ширину. Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики). Преодоление полосы препятствий.	1		

17 (9)	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из - за головы. Прыжки с набивными мячами.	1		
18 (10)	Стойка на головах с согнутыми ногами (м.). Упражнения на гимнастическом бревне (д).	1		
19 (11)	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера	1		
20 (12)	Подъем туловища из положения лежа руки за головой. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера	1		
21 (13)	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад.	1		
22 (14)	Акробатическая комбинация из ранее выученных элементов.	1		
Волейбол (11 часов)				
23 (1)	Правила ТБ при игре в волейбол. Правила игры. Игра «Мяч в воздухе».	1		
24 (2)	Верхняя передача двумя руками мяча на месте. Игра «Мяч в воздухе».	1		
25 (3)	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
26 (4)	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
27 (5)	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
28 (6)	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
29 (7)	Верхняя прямая передача. Верхняя прямая подача.	1		
30 (8)	Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.	1		
31 (9)	Прыжки вверх с места и с шага. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1		
32 (10)	Прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии). Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1		
33 (11)	Верхняя передача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Учебная игра.	1		
Лыжная подготовка (12 часов)				
34 (1)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Температурный режим, одежда, обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Правила соревнований по лыжным гонкам. Передвижения до 1 км.	1		
35 (2)	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Передвижения до 1, 5 км.	1		
36	Одновременный бесшажный и одношажный ход.	1		

(3)	Поворот махом на месте.			
37 (4)	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Комбинированное торможение лыжами и палками. Передвижения до 2 км.	1		
38 (5)	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Комбинированное торможение лыжами и палками.	1		
39 (6)	Одновременный двухшажный ход. Игра «Переставь флажок». Передвижения до 2 км.	1		
40 (7)	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Спуск в основной стойке.	1		
41 (8)	Торможение «плугом». Правильное падение при спуске.	1		
42 (9)	Передвижение в быстром темпе 150-200 м. Игра «Кто быстрее».	1		
43 (10)	Лыжные эстафеты по кругу	1		
44 (11)	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1		
45 (12)	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1		
Спортивные игры. Баскетбол (11 часов)				
46 (1)	Правила ТБ при игре в баскетбол. Правила судейства игры. Бег с изменением направлений скорости, с внезапной остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Учебная игра.	1		
47 (2)	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Учебная игра.	1		
48 (3)	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.	1		
49 (4)	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Ведение мяча с обводкой препятствий.	1		
50 (5)	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Ведение мяча с обводкой препятствий.	1		
51 (6)	Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди.	1		
52 (7)	Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Выпрыгивания вверх.	1		
53 (8)	Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Выпрыгивания вверх.	1		
54 (9)	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине. Учебная игра.	1		

55 (10)	Ловля мяча двумя руками в движении. Сочетание приемов: ведение мяча с изменением направления – передача. Игра в баскетбол.	1		
56 (11)	Ловля мяча двумя руками в движении. Сочетание приемов: ведение мяча с изменением направления – передача. Игра в баскетбол.	1		
Легкая атлетика (12 часов)				
57 (1)	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжок с разбега способом «перешагивание», подбор индивидуального разбега. Игра «Сбор картошки».	1		
58 (2)	Прыжок с разбега способом «перешагивание», подбор индивидуального разбега. Игра «Сбор картошки».	1		
59 (3)	Промежуточная аттестация в форме сдачи спортивных нормативов.	1		
60 (4)	Пробегание на скорость отрезков от 50 до 100 м. Развитие скоростных способностей.	1		
61 (5)	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10- 15 сек. Прыжки в длину с разбега.	1		
62 (6)	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом. Метание малого мяча в цель на дальность с полного разбега в коридор 10 м.	1		
63 (7)	Метание малого мяча в цель на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега.	1		
64 (8)	Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Эстафета «Дотянись до веревочки».	1		
65 (9)	Метание в цель. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
66 (10)	Бег на 60 м с различного старта. Эстафеты	1		
67 (11)	Кроссовый бег по пересеченной местности –1000 м. Игры «Ловкие, смелые, выносливые».	1		
68 (12)	Бег 100 м с преодолением 5-ти препятствий. Игры «Сбор картошки», «Ловкие, смелые, выносливые».	1		

Приложение

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 8 классе

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60м (с)	9.2	9.7	10.2	10.2	10.7	11.2
2	Прыжок в длину (см)	190	180	165	175	165	150
3	Метание мяча (150г)(м)	42	37	28	27	21	16
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	6	4	-	-	-
4	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	19	13	9

