

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с.Студенцы муниципального района Хворостянский Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УР

УТВЕРЖДЕНО
директор школы

Кадауб С.И.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

Хлопкова Н.С.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

Яханова Л.А.
Приказ №25 от «30» 08
2023г.

Адаптированная рабочая программа
для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
по **физической культуре**, 8 класс

Составитель: Севрюгин М.П.

2023

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Цель учебного предмета:

– 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;

– овладение обучающимися способами оздоровления и укрепления организма посредством корригирующих упражнений и закрепление знаний в области гигиены.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (8 класс) рассчитана на 34 часа.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения программы:

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Формирование умения гордиться успехами как своими, так и успехами одноклассников.
- Формирование чувства гордости за школу, класс.
- Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям, умение работать вместе, сообща, в команде.

Предметные результаты освоения программы:

Минимальный уровень:

- Иметь представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства.
- Иметь представления о спортивных традициях своего народа и других народов; понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- Иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- Знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- Знание правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх;
- Знать спортивные традиции своего и других народов;
- Понимание роли физической культуры и значения в жизнедеятельности человека;
- Знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

2. Содержание учебного предмета

Содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала; от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Каждый урок содержит в себе элементы всех четырёх разделов

1. Знания о физкультуре

Цель: Развитие представления обучающихся о здоровом и безопасном образе жизни, повышение мотивации к занятиям физической культуры.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Знать правила утренней гигиены;
- Знать правила ухода за спортивной формой и обувью;
- Соблюдение техники безопасности, выполнение страховки;
- Оказание помощи одноклассникам.

Познавательные:

- Владение понятием о физическом развитии;
- Владеть понятиями физическая нагрузка и отдых.

Коммуникативные:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной–спортивной деятельности.

Регулятивные:

- Умение оценивать правильность учебной задачи, владение основами самооценки.

2. Гимнастика

Цель: Формирование двигательных навыков и умений для общего двигательного развития и спортивной подготовки обучающегося.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 3 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Совершенствовать технику комплекса упражнений;
- Соблюдение техники безопасности, выполнение страховки;
- Оказание помощи одноклассникам

Познавательные:

- Овладение знаниями о комплексе предлагаемых упражнений.

Коммуникативные:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной –спортивной деятельности.

Регулятивные:

- Умение оценивать правильность учебной задачи, владение основами самооценки.

3. Легкая атлетика

Цель: Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укреплении их здоровья повышение функциональных возможностей организма.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 1 метра. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.

Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Сопоставлять изученный материал с возможностями повседневной деятельности.

Познавательные:

- Овладеть понятиями: бег, ходьба, прыжок, метание.

Коммуникативные:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время спортивно-учебной деятельности.

Регулятивные:

- Осуществление самооценки самоконтроля в деятельности адекватная оценка собственного поведения.

4. Игры

Цель: Формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание посредством игр.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

- подвижные игры;
- коррекционные игры;
- игры с элементами общеразвивающих упражнений:
- игры с бегом;
- прыжками;
- лазанием;
- метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе);
- построениями и перестроениями;
- бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Закрепить умение играть в ранее изученные игры.

Познавательные:

- Овладение знаниями о комплексе предлагаемых игр.

Коммуникативные:

- Владение умением судейства в играх;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной деятельности.

Регулятивные:

- Осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности.

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Инструктаж по правилам безопасности при занятиях физической культурой.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила поведения в спортивном зале. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц.
2	ОРУ. Ходьба с изменением направления движения и темпа по сигналу учителя.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с изменением направления движения и темпа по сигналу учителя. Построение в колонну по одному и по два. На месте и в движении Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»)
3	ОРУ. Показ и отработка спортивной ходьбы.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка спортивной ходьбы. Повторение ранее пройденного материала. Повторение ранее пройденного материала. Построение в колонну по одному и по два. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («Что изменилось», «Волшебный мешок»).
4	ОРУ. Бег с высокого старта. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег на 60 метров с высокого старта. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
5	ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с преодолением препятствий высотой 30-40 см. Бег с ускорением. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Мини футбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
6	ОРУ. Объяснение правил игры в волейбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Волейбол. Объяснение правил игры в волейбол. Наказание при нарушениях игры. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

7	ОРУ. Прием и подача мяча сверху и снизу.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прием и подача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прямой нападающий удар через сетку. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
8	ОРУ. Баскетбол. Ознакомление с правилами игры в баскетбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Отработка ведения мяча Основная стойка. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
9	ОРУ. Броски мяча в корзину.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Броски мяча в корзину в различных позициях. Игра: «Эстафеты баскетболистов». Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц.
10	ОРУ. Баскетбол. Ознакомление с правилами игры в баскетбол.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. подача мяча. Основная стойка. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Прогиб спины. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
11	ОРУ. Упражнения со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Игра в Метко в цел.
12	ОРУ. Кувырок вперед и назад из положения сидя.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Кувырок вперед и назад из положения сидя. Сочетания бега с передачей мяча партнеру. Игра в Пионербол. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
13	ОРУ. Поднятие на перекладине.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Висы. Подтягивание в висе. Подтягивание ног на гимнастической стенке. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
14	ОРУ. Прыжки через гимнастическую скамейку.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки на одной ноге через гимнастическую скамейку. Прыжки через скакалку

15	ОРУ. Передвижение по гимнастической скамейке шагом и бегом.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Передвижение по гимнастической скамейке шагом и бегом. Упражнения на координацию. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
16	ОРУ. Подвижные игры: «Слепой», «Пустое место».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Подвижные игры: «Слепой», «Пустое место». Проведение спортивных эстафет. Техника безопасности при выполнении. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
17	ОРУ. Ходьба дистанцией 30 метров на скорость и в среднем темпе-	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Ходьба дистанцией 30 метров на скорость и в среднем темпе-
18	ОРУ. Прыжки в длину.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
19	ОРУ. Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча. Передача мяча партнеру.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча. Передача мяча партнеру. Синхронная работа рук и ног. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением. Работа грудной клетки. Подвижные игры («Баскетбол»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
20	ОРУ. Метание набивного мяча от груди, из-за головы.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание набивного мяча от груди, из-за головы. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
21	ОРУ. Бег на скорость.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкая атлетика. Бег 60м. бег на скорость. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Метко в цель»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
22	ОРУ. Эстафетный бег. Отработка передачи эстафетной палочки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег. Отработка передачи эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Жмурки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

23	ОРУ. Упражнения на восстановление дыхания.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 5 мин. Синхронная работа рук и ног. Упражнения на восстановление дыхания. Подвижные игры («Третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц.
24	ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Космонавты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
25	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность, на меткость. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
26	ОРУ. Отработка передачи эстафетной палочки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег. Отработка передачи эстафетной палочки. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («Весёлые старты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
27-28	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
29	ОРУ. Волейбол. Учебная игра.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Волейбол. Учебная игра. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
30-32	ОРУ. Баскетбол. Учебная игра.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Баскетбол. Учебная игра. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
33-34	ОРУ. Волейбол. Учебная игра	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Волейбол. Учебная игра. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
	Итого:	34	