



Министерство образования Ставропольского края  
Кировский городской округ  
МКОУ "СОШ № 18 " п. Фазанный

СОГЛАСОВАНО  
Заместителем директора по УВР  
 Котлова О. Н.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором  
МКОУ "СОШ № 18  
п. Фазанный  
 О. И. Крышкина  
Приказ № 198/1  
от «30» августа 2023 г.



**Адаптированная рабочая программа**  
**по предмету «Адаптивная физическая культура»**  
**для обучающихся с ОВЗ**  
**8 класс**  
**на 2023-2024 учебный год**

п. Фазанный 2023 г.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа 5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2017г. Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

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.

Рабочая программа по предмету составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей обучающегося с нарушениями интеллекта и построена с учетом психофизических особенностей ребенка.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Гимнастика**

Закрепление всех видов перестроений

Повороты на месте и в движении

Ходьба в различном темпе, направлениях

Повороты в движении направо, налево

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов**

Упражнения на осанку: лазание по гимнастической стенке вверх – вниз

Дыхательные упражнения

Упражнения в расслаблении мышц: расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями

Основные положения 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

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами на снарядах**

##### **С гимнастическими палками**

Из исходного положения – палка вертикально перед собой – выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения.

Подбрасывание палки с переворачиванием.

##### **Со скакалками**

Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях.

Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое)

Прыжки с продвижением вперед – назад, скакалка над головой.

##### **С набивными мячами**

Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями

Сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища.

Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой.

Подбрасывание одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками

#### **Упражнения на гимнастической скамейке**

Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий

### **Упражнения на гимнастической стенке**

Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками  
Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

### **Танцевальные упражнения**

Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов  
Ритмический танец

### **Равновесие**

Ходьба по гимнастической скамейке

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

Коррекционная подвижная игра «Обманчивые движения»  
Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений «Сохрани позу»  
Подвижные игры на снегу «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки»

**Основная цель рабочей программы по физкультуре** – укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающегося посредством выполнения посильных двигательных упражнений.

Во время проведения занятий применяются различные формы: игра, беседа, выполнение упражнений.

На уроках используются методы обучения: словесный, наглядный, практический.

### **Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физкультуры:**

- Развитие и совершенствование двигательных умений и знаний
- Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре
- Развитие чувства темпа и ритма, координации движений
- Формирования знаний правильной осанки и статических положений и в движении;
- Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физкультуре.

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

Обучающийся должен на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя.

Исходя из особенностей обучающегося следует при определении содержания занятий исходить из конкретных задач. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных знаний и умений. Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученик смог овладеть основой двигательных умений и знаний, и включится в произвольную деятельность.

На изучение предмета «Физкультура» в 8 классе отводится 0,5 часа в неделю, 17 часов в год.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные универсальные учебные действия:** формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и осмысление учебной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками на период соревнований; развитие этических чувств.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:** формировать навыки работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг другу; слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

**Регулятивные универсальные учебные действия:** принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов

требованиям данной задачи и заданной области; уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; с помощью взрослого человека.

**Познавательные универсальные учебные действия:** объяснять для чего нужны занятия по физической культуре и объяснить, понятия «физическая культура, адаптивная физкультура, адаптивный спорт»; что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи; уметь рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований, историю олимпийских игр; уметь показать технику выполнения упражнений;

***Минимальный уровень:***

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

### **Достаточный уровень:**

• знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

• самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

• определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

• составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок

В конце учебного года обучающийся по предмету «Физкультура» должен **уметь**:

- Выполнять повороты на месте и в движении
- Ходить в различном темпе, направлениях
- Выполнять дыхательные упражнения
- Выполнять основные положения движения головы, конечностей, туловища
- Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами на снарядах
- Выполнять некоторые танцевальные упражнения

В конце учебного года обучающийся по предмету «Физкультура» должен **знать**:

- Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры
- Что такое двигательный режим
- Самоконтроль и его основные приемы
- Правила некоторых подвижных игр и игровые упражнения
- Правила безопасности при выполнении физических упражнений

**Тематическое планирование по Математике для 8 класса оставлено с учётом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:**

1. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
2. Развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
3. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

#### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Гимнастика	2
2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов	1
3.	Подвижные игры и игровые упражнения	1
4.	Основные положения движения головы, конечностей, туловища	1
5.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами на снарядах	1
6.	С гимнастическими палками	1
7.	Подвижные игры и игровые упражнения	1
8.	Со скакалками	1
9.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами на снарядах	1
10.	С набивными мячами	1
11.	Упражнения на гимнастической скамейке	1
12.	Подвижные игры и игровые упражнения	1
13.	Упражнения на гимнастической стенке	1
14.	Танцевальные упражнения	1
15.	Равновесие	1
16.	Подвижные игры и игровые упражнения	1
	<b>Итого:</b>	17



## Описание методического и материально – технического обеспечения образовательной деятельности

1. Программа специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5-9 кл.: В2 сб./Под редакцией В.В. Воронковой.- М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2017.
2. Спортивные игры : Пособие для учителя «Физ. Воспитание» Под ред. В.Д.Ковалева.- М: Просвещение , 2008 г.
3. Физическое воспитание в школе / автор составитель Е.Л. Гордия . др. - Волгоград: Учитель,2008 г.
4. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. Мальцев А.И. Метод. Пособие. - М., 2007.
5. Методика обучения физической культуры: Метод. Пособие. - Г 2008.Бутин И.М., Леонтьева Т.М.