

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Назаровская школа»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.
Руководитель МО
О.Н.Ефимова / О.Н.Ефимова/

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебной работе
М.В.Малошенко /М.В.Малошенко/
«31» 08 2023 г.

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 7
от «31» 08 2023 г.



**Рабочая программа
по физической культуре (адаптивной физической культуре)
для учащихся 8 «а», 8 «б» классов**

Разработана учителем А.С.Помазан

2023/2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 8 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) КГБОУ «Назаровская школа».

Цель: создать условия для формирования всесторонне развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

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.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Лыжная подготовка», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Оптимальное изучение программы предполагает 68 учебных часов в год, 2 (два) учебных часа в неделю.

Планируемые результаты

Личностные:

1. владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
2. соблюдает правила техники безопасности во время уроков;
3. имеет мотивацию к учебной деятельности;
4. проявляет интерес к игровой и двигательной деятельности
5. владеет навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и т.д.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
6. содержит в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;
7. проявляет дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
8. планирует режим дня, обеспечивая оптимальное сочетание нагрузки и отдыха с помощью учителя;
9. управляет своими эмоциями, проявляет культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
10. предупреждает конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой;
11. разрешает спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
12. владеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта.
13. применяет их в игровой соревновательной деятельности.

Таблица предметных результатов, содержания, тематического планирования.

Разделы	Кол-во	Краткое содержание	Планируемые результаты
---------	--------	--------------------	------------------------

	часо в		
Легкая атлетика	24 ч.	Правила ТБ на уроках легкой атлетики; правила передачи эстафетной палочки. Спортивная ходьба. Бег в медленном темпе 6 мин; Правильное финиширование в беге на 60 м. Отталкивание, приземление в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель с места, из различных исходных положений, на дальность с разбега.	<u>Минимальный уровень:</u> - использует технику безопасности на уроках по физической культуре; - перечисляет правила передачи эстафетной палочки. <u>Достаточный уровень:</u> - пробегает с максимальной скоростью короткие дистанции; - пробегает в равномерном темпе длительный бег; - метает малый мяч в цель.
Гимнастик а	21 ч.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила перестроения из колонны по одному в колонну по два. Техника безопасности при выполнении лазанья и опорного прыжка. Подача команды при выполнении ОРУ. Соблюдение дистанции в движении. Выполнять кувырки вперед, назад, мост. Прыжок через козла способом «ноги врозь» Сохранение равновесия в упражнениях на гимнастической скамейке. Преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелазания. Лазание по канату	<u>Минимальный уровень:</u> - применяет основы знаний о личной гигиене, питания, отдыха; - пользуется правилами безопасности на уроках <u>Достаточный уровень:</u> - выполняет акробатические комбинации, включающие кувырки вперед и назад; - выполняет мост из положения, стоя с помощью; - лазает по канату; - прыгает через козла способом «ноги врозь»; - сохраняет равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке; - преодолевает подряд несколько препятствий.
Игры	33 ч.	Правила ТБ на уроках спортивные, подвижные игры (пионербол, баскетбол) правила поведения игроков во время игры. Баскетбол. Выполнение передачи мяча от груди, ведение мяча левой, правой рукой, броски в кольцо двумя руками, одной, ведение мяча, 2 шага бросок в кольцо, защитная стойка игрока. Игра по упрощенным правилам. Пионербол. Расстановка игроков на площадке, правила перехода играющих. Перемещение на площадке, разыгрывание мяча на три паса. Подача. Игра.	<u>Минимальный уровень:</u> - рассказывает технику безопасности; - применяет правила игры в пионербол, баскетбол, волейбол; - использует тактические действия команды в нападении и защите. <u>Достаточный уровень:</u> - играет в одну из спортивных игр; - умеет вести мяч правой, левой рукой; - совершает броски в кольцо; - выполняет передачу и прием мяча. - выполняет подачу.
Лыжная подготовка	24ч.	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Применение и назначение лыж.	<u>Минимальный уровень:</u> - перечисляет технику

		Координировать движения рук и ног в одновременнобесшажном ходе на отрезке 40-60 м. Переход с одного хода на другой. Проход в быстром темпе 100-120 м любым ходом. Подъем в гору «елочкой» Преодоление спуска с крутизной склона 4-6 гр и длиной 50-60 м в низкой стойке, торможение плугом. Преодоление 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики)	безопасности на занятиях лыжной подготовки; -называет температурный режим занятий на лыжах. <u>Достаточный уровень:</u> -передвигается на лыжах попеременным, одновременно двухшажным, бесшажным ходом; -выполняет спуски и подъемы: -преодолевать на лыжах короткие и длинные дистанции.
--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Тема урока	Дата		Деятельность учителя с учетом программы воспитания КГБОУ «Назаровская школа»
	Легкая атлетика -8 часов, баскетбол- 8 часов.	8 «А»	8 «Б»	Привлекает внимание учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; Формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Активизирует познавательную деятельность обучающихся
1	Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования к занятиям АФК (личная гигиена, гигиена одежды, обуви). Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением до 50 м., специальные беговые упражнения, линейная эстафета с этапом до 40 м.			
2	Беговые спец упражнения. Разучивание низкого старта. Бег с низкого старта до 15-30 м, 2 раза, бег с ускорением до 50 м., (3 раза). П\ игры с бегом.			
3	Бег на выносливость 6 минутный бег. Метание мяча на дальность. Футбол			
4	Низкий старт. Бег 60 м. на результат. Метание мяча на дальность. Футбол(входящая аттестация)			
5	<i>Входная контрольная работа</i>			
6	Бег на выносливость 6 минутный бег. Метание мяча на дальность. На результат. П\ игра «Пионербол».			

7	Прыжки в длину с разбега на результат. Подтягивание. Футбол.			
8	Кроссовый бег 800-500 м . Игра в флорбол. Подвижная игра «10 пасов»			
9	ТБ на уроках баскетбола. Основные правила игры. Остановка прыжком. Броски в кольцо. Эстафета с элементами баскетбола.			
10	Ведение мяча, левой, правой рукой. Передача мяча в парах. Ведение мяча бросок в кольцо, остановка прыжком, бросок в кольцо. Штрафные броски.			
11	Ведение мяча в движении правой и левой рукой. Остановка прыжком. Передача мяча в парах в движении шагом, бегом. Эстафета баскетболиста.			
12	Ведение мяча. Защитная стойка игрока, бросок в кольцо. Штрафные броски ПИ «Догонялки»			
13	Нападение тройками. Штрафные броски. Эстафета баскетболиста.			
14	Передача мяча со сменой мест, в тройках. Сочетание приёмов ведения, передач. Учебная игра.			
15	Передача мяча со сменой мест, в тройках. Сочетание приёмов ведения, передач. Бросок мяча в кольцо после ведения. Учебная игра.			
16	Нападение тройками. Защитная стойка игрока. ПИ «Догоняшки»			
17	Передача мяча со сменой мест, в тройках. Сочетание приёмов ведения, передач, броска. Бросок мяча в кольцо после ведения. Учебная игра.			
	Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)			Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни. Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Устанавливает доверительные
18	ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд «Шире шаг», «Короче шаг». Повороты кругом. Развитие гибкости. Кувырки вперед, назад.			
19	Мост из положения лёжа, стоя самостоятельно и с помощью. Развитие гибкости. Длинный кувырок вперед. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение»			
20	ОРУ – с гимнастическими палками. Кувырок вперёд и назад. Длинный кувырок вперед. (зачет) Стойка на голове.			

21	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.. ОРУ – с гимнастическими палками. Стойка на лопатках. (зачет) Стойка на голове с согнутыми ногами.			отношения между учителем и обучающимися, способствующи х позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
22	ОРУ – с гимнастическими палками. Мост из положения лёжа, стоя самостоятельно и с помощью. Стойка на голове с согнутыми ногами.			
23	Мост из положения лёжа, стоя самостоятельно и с помощью (зачет) Комбинация из 7 гимнастических упражнений.			
24	Лазанье по канату. Комбинация из 7 гимнастических упражнений. П\и			
25	Комбинация из 7 гимнастических упражнений. (зачет) П\и			
26	Опорный прыжок через коня согнув ноги. Подтягивание.			
27	Опорный прыжок через коня согнув ноги. П\и			
28	Опорный прыжок через коня согнув ноги.(зачет) П\и			
29	Выход силой, « Колесо» П\и			
30	Круговая тренировка, выход силой (зачет), игра флорбол.			
	Лыжная подготовка (18)			Реализовывает воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение, просмотр. Строит воспитательную деятельность с учетом культурных различий учащихся, половозрастных и индивидуальны
31	ТБ на уроках лыжной подготовки, виды лыжного спорта. Требование к одежде и обуви. Оказание помощи при обморожении.			
32	Вкатывание, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом.			
33	Повороты на месте махом. Одновременный одношажный ход, прохождение дистанции 1 км .			
34	Повороты на месте махом. Разучивание одновременного двухшажного хода.			
35	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции – 1 км.			
36	Лыжная эстафета.			
37	Разучивание подъёма на склон лесенкой. Спуск в низкой стойке, в средней стоке			
38	Одновременный бесшажный ход и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции – 2 км.			
39	Совершенствование лыжных ходов. Подъём на склон ёлочкой, лесенкой, спуск со склона в средней и низкой стойке.			
40	Игра «Кто дальше?» Прохождение дистанции –			

	500 м.			х особенностей. Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни. Устанавливает доброжелательную атмосферу во время урока. Побуждает обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися). Побуждает учащихся к позитивным межличностным отношениям при работе в паре, в команде.
41	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции – 1 км.			
42	Совершенствование лыжных ходов..			
43	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.			
44	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 60 м.			
45	Совершенствование лыжных ходов. Лыжная гонка – 500 м.			
46	Прохождение дистанции – 2 км. Лыжная эстафета.			
47	Прохождение дистанции – 2-3 км. Совершенствование лыжных ходов.			
48	Прохождение дистанции – 2 -3км. Совершенствование лыжных ходов.			
49	ТБ на занятиях по подвижным играм. Правила игры в пионербол, расстановка. Передача мяча в парах через сетку. Игра.			
50	Передача мяча в парах через сетку. Подача мяча, ловля мяча после подачи. Боковая подача в стену и ловля мяча от стены Игра.			
51	Упражнение с мячом в парах через сетку. Игра в 3 касания.			
	легкая атлетика (8 часов)			Включает в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать
52	Т.Б. на уроках волейбола. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Правила перехода играющих.игра			
53	Прием мяча двумя руками сверху, снизу над собой. В парах. Через сетку.			

54	Прием мяча двумя руками сверху, снизу над собой. В парах. Через сетку.			мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
55	Прием мяча двумя руками сверху, снизу над собой. В парах. Через сетку.			
56	Упражнение в парах с набивным мячом. Подача. Верхняя, нижняя, боковая. Игра.			
57	Подача. Верхняя, нижняя, боковая. Игра.			
58	Подача. Прием мяча после подачи. Игра.			
59	Промежуточная аттестация			
60	Прием мяча двумя руками сверху, снизу над собой. В парах. Через сетку. Игра.			
61	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Ускорения 3х10. Подвижная игра.			
62	Упражнение с набивными мячами			
63	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Упражнение с набивными мячами.			
64	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Подвижная игра «Лови, бросай, упасть не давай»			
65	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега, подвижные игры с мячом. Лапта.			
66	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.			
67	С.Бег в равномерном темпе до 4 мин. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Лапта.			
68	Специальные прыжковые упражнения. Подтягивание на перекладине. Лапта.			

Материально-техническое обеспечение

УМК	ТСО
1. Лях В. И, Программы образовательных учреждений 2-4 класс, 2014г. 2. Н.Я. Виленский, Физическая культура 5-7 класс 3. Виленский, Туревский, Торочкова: Физическая культура. 1-7 классы. Учебник. ФГОС ФП 4. Наталья Федорова: Физическая культура. 2-8 классы. Подвижные игры. ФГОС, Изд.:2016 г. 5. Артем Патрикеев: Подвижные игры в спортзале, изд.: 2015	1. Скакалки. 2. Волейбольные мячи. 3. Баскетбольные мячи. 4. Теннисные мячи. 5. Кубики. 6. Кегли. 7. Обручи. 8. Стойки и планка для прыжков в высоту. 9. Гимнастические палки. 10. Гимнастические маты. 11. Гимнастические скамейки. 12. Набивные мячи. 13. Гимнастический «козел».