

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Муниципальное образование «Муниципальный округ  
Граховский район Удмуртской Республики»  
МБОУ «Мари-Возжайская СОШ им. П.И.Бельского»

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМО

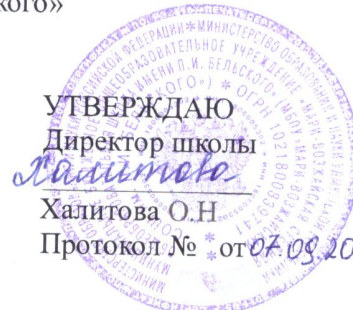
*КК*  
Крещенова Ю.С.  
Протокол № 1 от 28.08.24

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом

Протокол № 9 от 05.09  
2024г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

*Халитова*  
Халитова О.Н.  
Протокол № \* от 07.09.2024г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
«Адаптивная физкультура»  
для обучающихся 8 класса  
(Вариант 2)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовую базу разработки АРП ОО обучающихся с умственной отсталостью составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644.
- Письмо Министерства образования РФ от 18.09.2002г. №29/2331-6 (о базисном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида).
- Письмо Министерства образования РФ от 09.12.2002г. №29/2476-2 "Организация работы специальных (коррекционных) классов.
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".
- Приказ Минобрнауки от 08.06.2015 №576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253».
- Санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189.
- Примерной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 №1/15).

### Общая характеристика учебного предмета

**Адаптивная физическая культура** — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

**Адаптивная** — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

### Цели и задачи

Изучение физкультуры на базовом уровне основного общего образования направлено на достижение следующих **целей** :

- Развитие физ. качеств и способностей , совершенствование функциональных возможностей организма , укрепление индивидуального здоровья.

- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью , потребности в занятиях физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности.
- Владение технологиями современных оздоровительных систем физ. воспитания , обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физ. упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физкультурой , их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности , овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Задачи:**

- Содействие гармоничному физ. развитию , выработка умений использовать физ. упражнения , гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья , противостояния стрессам.
- Формированию общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности , спортивной тренировке.
- Формирование адекватной самооценки личности , нравственного самосознания , мировоззрения , коллективизма , развитие уверенности, выдержки самообладания.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

### **Планируемые результаты обучения учебного предмета**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта.
- О способах и особенностях движений и передвижений.
- О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.
- О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки.
- О причинах травматизма на занятиях физической культуры.

#### **Учащиеся должны уметь :**

- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации , на формирование правильной осанки.
- Составлять индивидуальные комплексы оздоровительных упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки , предупреждения плоскостопия , снятия утомления.
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе урока.
- Выполнять приёмы защиты и самообороны , страховки и самостраховки.

### Календарно – тематическое планирование

№	Наименование раздела	Тема урока	
1	<b>Легкая атлетика - 11 часов.</b>	Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие.	
2		Низкий старт, стартовый разгон. Игра в футбол.	
3		Бег 30м. Бег 60м.	
4		Искусство быть здоровым.	
5		Челночный бег 3*10 м.	
6		Метание м/м.	
7		Прыжки в длину с/м. Прыжки в длину с/р.	
8		Бег 100м. Кроссовая п-ка.	
9		Бег 2000м. Игра в волейбол.	
10		Прыжки через к/ск.	
11		Бег до 6 мин. Игра по желанию уч-ся.	
12		<b>Баскетбол – 8 часов.</b>	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу.
13			Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Игра .
14			Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.
15			Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.
16			Передача мяча различными способами с пассивным

		сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б.
17		Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости.
18		Искусство владеть собой
19		Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.
20	<b>Гимнастика – 10 часов.</b>	Техника безопасности на уроках гимнастики. Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
21		Выполнение команды «Прямо!». ОРУ. Лазание по канату.
22		ОРУ. Акробатические упражнения, лазание по канату.
23		Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия. Лазание по канату без помощи ног.
24		Строевая п-ка.
25		ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.
26		Опорный прыжок. Упр., на бревне (у).
27		Что означает быть гибким, ловким, быстрым, сильным и выносливым
28		Опорный прыжок . Кувырки в парах.
29		Эстафета с использованием спортивного инвентаря,

		итоги занятий по гимнастике
30	<b>Лыжная подготовка – 14 часов.</b>	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека.
31		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км.
32		Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
33		Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Дистанция 2 км..
34		Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 2 км.
35		Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.
36		Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Прохождение дистанции до 3 км.
37		Дистанция 3 км на результат. Спуски с горы, подъемы.
38		Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.
39		Одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км.
40		Прохождение дистанции 3 км, переходы с одного хода на другой.
41		Переход с попеременных ходов на одновременные.

		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.
42		Прохождение дистанции 3 км, используя изученные ходы.
43		Прохождение дистанции до 3 км. Итоги занятий по лыжной подготовке.
44	<b>Волейбол - 10 часов.</b>	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойки, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.
45		Нижняя подача. Верхняя подача.
46		Совершенствование изученных элементов игры в волейбол.
47		Приёмы в паре. Игра в волейбол.
48		Верхняя подача, приёмы, игра в зоне 3-2, 3-4, 5-6. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.
49		Нападающий удар, блок. Игра в волейбол.
50		Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра в волейбол.
51		Игровой урок.
52		Игровой урок.
53		Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.
54	<b>Легкая атлетика – 16 часов.</b>	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья».
55		Низкий старт. Бег 30м. Ускорение до 70-80м.
56		Прыжки с/м (у), метание м/м.
57		Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, силовая п-ка.
58		Бег 100м., кроссовая подготовка.
59		Бег 2000м.
60		6 м-тный бег, игра по желанию уч-ся.

61		Эстафетный бег, полоса препятствий.
62		Эстафета круговая, игра в футбол, волейбол, баскетбол.
63		Силовая п-ка, подвижные игры.
64		Игры, эстафеты.
65		Равномерный бег 10 мин . Специальные беговые упражнения
66		Подвижные игры.
67		Подвижные игры.
68		Подведение итогов за год. Задание на лето. Подвижные игры.

### Содержание программного материала

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: низкий старт, стартовый разгон, 30м, 60м, 100м, челночный бег, забег на длинные дистанции, эстафеты. Прыжковые упражнения: прыжки с места и разбега, прыжки со скакалкой. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Доп: спортивные и подвижные игры.

**Гимнастика с основами акробатики.** Лазанье по канату, акробатические упражнения и комбинации, кувырки, эстафеты. Строевые действия: в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, организующие команды и приёмы. Прыжковые упражнения: опорный прыжок, прыжки через скакалку.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах разными способами . Повороты , спуски подъемы , торможение.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола, игра в футбол.

Баскетбол – стойки, ведение мяча, передачи, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола, игра в баскетбол.

Волейбол – стойки, изучение зон, подача мяча, приём и передача мяча, нападающий удар, блокирование, подвижные игры на материале волейбола, игра в волейбол.

### Материально - техническое обеспечение

1. Помещение (соответствующее требованиям СанПиН).
2. Эстафетные палочки.
3. Скакалки.
4. Малые мячи.
5. Конусы.
6. Канат.
7. Гимнастические коврики.
8. Гимнастический «конь».
9. Лыжный инвентарь.
10. Футбольные мячи.
11. Футбольные ворота.
12. Футбольные диски,



13. Баскетбольные мячи.
14. Баскетбольные щиты.
15. Волейбольные мячи.
16. Волейбольная сетка.
17. Волейбольные стойки.

#### **Учебно-методический комплекс**

1. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в образовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П.Матвеева)/ А.Н.Каинов-Волгоград ; ВГАФК, 2003.-68 с.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов /В.И.Лях , А.А.Зданевич / Физкультура в школе -2010.
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост.Г.И.Погодаев; под ред. Кофмана М./Физкультура и спорт ,1998.
4. Оценка качества подготовки выпускников средней(полной) школы по физической культуре/ авт. Сост.-А.П.Матвеев ,Т.В.Петрова -2001.
5. Спортивные игры на уроках физкультуры/ О.Листова -2001.
6. Урок в современной школе Г.А.Баладина,Н.Н.Назарова, Т.Н.Казакова -2004.
7. Учебник физическая культура : Мейсон Г.Б. , Любомирский Л.Е., Лях В.И. -2001.
8. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019.