

Приложение № 9
к АООП УО
(Интеллектуальные нарушения)

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 13

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
8 КЛАСС
(ВАРИАНТ 1)**

г. Серов
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы

прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

На уроках адаптивной физической культуры в 8 классе формируются следующие личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Связь учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с базовыми учебными действиями

Практически все БУД формируются в той или иной степени при изучении предмета «Адаптивная физическая культура», однако в наибольшей мере предмет «Адаптивная физическая культура» способствует формированию следующих учебных действий:

Личностные учебные действия:

- принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих

товарищей;

- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и т.д.);

Регулятивные учебные действия:

- применять и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

- использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Основные требования к умениям обучающихся

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Учёт воспитательного потенциала уроков

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
I раздел. Легкая атлетика			
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба в разном темпе, с изменением направления.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
2.	Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями. Виды легкой атлетки .	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
3.	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
4.	Бег по слабопересеченной местности.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
5.	Бег скоростной 30 метров с фиксированием результата.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
6.	Челночный бег 3*10 с фиксированием результата.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
7.	Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину с фиксированием результата.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
8.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» , с 7-9 шагов разбега.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента

9.	Метание малого мяча на дальность.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
10.	Метание метбола из положения стоя (1кг) с фиксированием результата.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
11.	Упражнение на пресс (30сек) с фиксированием результата.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
12.	Тест на выносливость. Прыжки на скакалке (30 секунд) с фиксированием результата.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
13.	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
14-15.	Проект «Легкая атлетика-королева спорта».	2	Библиотеки цифрового образовательного контента
II раздел. Гимнастика			
16.	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Виды гимнастики.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
17.	Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
18.	Упражнения с набивными мячами.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
19.	Упражнения с гантелями.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
20.	Упражнения с малыми мячами.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
21.	Упражнения с обручами.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
22.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
23.	Упражнения со скакалками.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
24.	Выполнение команд с контролем и без контроля зрения.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
25.	Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
III раздел. Лыжная и конькобежная подготовка.			
26.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Зимние виды спорта.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
27-28.	Санитарно-гигиенические требования к занятиям по лыжной подготовке. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.	2	Библиотеки цифрового образовательного контента
29.	Олимпийские зимние виды спорта. Параолимпийские виды спорта.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
30.	Занятия на коньках как средство закаливания организма.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента

31.	Стойка конькобежца. Бег по прямой	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
32.	Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
33-34.	Свободное катание.	2	Библиотеки цифрового образовательного контента
35.	Бег на время. (тест)	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
IV раздел. Подвижные игры.			
36.	Подвижные игры с бегом.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
37.	Подвижные игры с прыжками.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
38.	Подвижные игры с преодолением препятствий.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
39.	Подвижные игры с ловлей и метанием мяча.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
V раздел. Спортивные игры.			
40.	Баскетбол. Влияние занятий баскетболом на организм.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
41.	Правила игры в баскетбол, правила поведения при выполнении упражнений с мячом.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
42.	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад с ведением.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
43.	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
44.	Эстафеты с ведением мяча.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
45.	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры,	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
46.	Расстановка и перемещение игроков на площадке.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
47.	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
48.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
49.	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
50.	Многоскоки.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
51.	Учебные игры на основе волейбола.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
52.	Теннис. Правила соревнований.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
53.	Парные игры. Тактика парных игр.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
54-56.	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	3	Библиотеки цифрового образовательного контента

57-58.	Подача мяча прямые с вращением мяча.	2	Библиотеки цифрового образовательного контента
59.	Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
VI раздел. Легкая атлетика.			
60.	Бег скоростной 30 метров с фиксированием результата.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
61.	Прыжки в длину с фиксированием результата.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
62.	Упражнение на пресс (30сек) с фиксированием результата.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
63.	Тест на выносливость. Прыжки на скакалке (30 секунд) с фиксированием результата.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
64.	Метание метбола из положения стоя (1кг) с фиксированием результата.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
65.	Челночный бег 3*10 с фиксированием результата.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
66.	Метание малого мяча в цель.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента
67-68.	Эстафетные игры.	1	Библиотеки цифрового образовательного контента