

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Свердловская область**  
**Управление образования Администрации Артинского городского округа**  
**МБОУ "Барабинская ООШ им. Героя Советского Союза И.И. Черепанова"**

РАССМОТРЕНО

Протокол педагогического  
совета №1 от «29» августа  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Тихомирова Б.А.

Приказ № 95 -од от «30»  
августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
**по предмету «Адаптивная физическая культура» для**  
**обучающихся с умственной отсталостью**  
**8 класс**

**Составитель: Щапов Антон Анатольевич,**  
**учитель физической культуры**

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Требования к уровню подготовки выпускников Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

### Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из раз личных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов раз бега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр. Пьер де Кубертен. Цели и задачи Олимпийских игр. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр.

**Базовые понятия физической культуры.** Понятия физических качеств и правила развития. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Основные режимы нагрузки. Структура и части занятий, части урока.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Взаимодействие с партнёрами во время занятий.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя)

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

### **Гимнастика и акробатика.**

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика.**

Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя concentрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места.

### **Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на отрезке до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 1,5 км.

### **Подвижные и спортивные игры.**

Пионербол (волейбол). Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещения волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля

мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола; - с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

**Проверочные испытания по видам упражнений:**

- бег 30—60 м;
- бег 500 м;
- прыжок в длину с места;
- сила кисти (правой, левой);
- метание малого мяча на дальность;
- бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.
- подтягивания;

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

Оценивание результатов физической подготовленности производится индивидуально.

### Тематическое планирование по физической культуре для 8 класса

| № | Тема урока   | Контроль | Тестирование | Другое |
|---|--|----------|--------------|--------|
|   | <b>Легкая атлетика - 8</b>   |          |              |        |
| 1 | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого старта. | от       |              |        |
| 2 | Ходьба и бег. Обучение технике старта с опорой на одну руку. Низкий старт (учёт). Старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30м.                                   |          |              |        |
| 3 | Ходьба и бег. Бег на скорость 30м .Техника старта с опорой на одну руку. Финиширование.  |          | фр           |        |

|                             |   |    |    |    |
|-----------------------------|---|----|----|----|
| 4                           | Прыжки.<br>Прыжок в длину с разбега - техника разбега Развитие выносливости   |    | ув |    |
| 5                           | Прыжки.<br>Прыжок в длину способом «согнув ноги» - техника прыжка.<br>Совершенствовать метание мяча на дальность. Сил. упр. - тест  | от |    |    |
| 6                           | Метание.<br>Метание малого мяча на дальность.<br>Развитие выносливости.   |    | ув |    |
| 7                           | Бег по пересеченной местности<br>Кросс 1000м .  |    |    |    |
| 8                           | Бег по пересеченной местности «шестиминутный бег» .   |    | от |    |
| <b>Спортивные игры - 10</b> |   |    |    |    |
| 1                           | ОРУ. Характеристика вида спорта. Стойка баскетболиста.<br>Перемещения в стойке баскетболе. ИТБ.   |    |    |    |
| 2                           | Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.<br>Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.  |    | фр |    |
| 3                           | Волейбол. Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.  | от |    |    |
| 4                           | Правила в волейболе, баскетболе. Игра пионербол.  |    |    |    |
| 5                           | Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.  |    |    |    |
| 6                           | Разучивание техники выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.   |    |    | фр |
| 7                           | Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола  | от |    |    |
| 8                           | Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка.<br>Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику. |    | фр |    |

|    |   |    |  |  |
|----|---|----|--|--|
| 9  | Обучение технике приемов и передач мяча. Поддача мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола   |    |  |  |
| 10 | Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой поддачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра. Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой поддачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | от |  |  |
|    | <b>Гимнастика - 8</b>   | от |  |  |
| 1  | Инструктаж по технике безопасности. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на гибкость.   |    |  |  |
| 2  | Лазание. СБУ. ОРУ в движении. Разучивание лазания по канату в два приема. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.  |    |  |  |
| 3  | Лазание. Закрепление лазания по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.  | от |  |  |
| 4  | Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.  |    |  |  |
| 5  | Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации  |    |  |  |
| 6  | Акробатика. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости  | от |  |  |
| 7  | Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).   |    |  |  |
| 8  | Висы. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей. Контроль на технику.  | от |  |  |
|    | <b>Лыжная подготовка -19</b>  |    |  |  |
| 1  | Техника безопасности и правила личной гигиены на уроках лыжной подготовки. История зарождения вида спорта. Подбор лыжного снаряжения.   |    |  |  |

|   |  |    |    |  |
|---|--|----|----|--|
| 2 | Переноска и построение с лыжами. Совершенствование ПДХ. Дистанция до 1 км. Передвижение по учебному кругу без палок, с палками               | от |    |  |
| 3 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1 км |    | ув |  |

|    |   |    |    |  |
|----|---|----|----|--|
| 4  | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1 км. Игры на лыжах. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику. |    |    |  |
| 5  | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1 км.   |    |    |  |
| 6  | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1 км.   | от |    |  |
| 7  | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5 км.  | от |    |  |
| 8  | Подвижные игры. «Кто дальше», «На одной лыже»   |    |    |  |
| 9  | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».   |    |    |  |
| 10 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Закрепление одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».   |    |    |  |
| 11 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах.   | от |    |  |
| 12 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Торможение «плугом» - контроль на технику. Передвижение на лыжах до 2 км.  |    |    |  |
| 13 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Бег на лыжах 1 км – контроль на результат.                                      |    | ув |  |

|    |   |    |  |  |
|----|---|----|--|--|
| 14 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного хода. Разучивание поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Эстафеты.                          |    |  |  |
| 15 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Закрепление поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи.<br>Передвижение на лыжах до 2 км. |    |  |  |
| 16 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи – контроль на технику. Игры на лыжах.           |    |  |  |
| 17 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного хода. Передвижение на лыжах 2 км (без уч.в.)  | от |  |  |

|    |  |    |  |  |
|----|--|----|--|--|
| 18 | Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты.   | от |  |  |
| 19 | Подвижные игры на лыжах. «Пятнашки на лыжах», «Пустое место»   |    |  |  |
|    | <b>Спортивные игры и подвижные игры - 9</b>  |    |  |  |
| 1  | Стойка, перемещения в баскетболе. остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. |    |  |  |
| 2  | Подвижные игры с элементами баскетбола и лёгкой атлетики.  |    |  |  |
| 3  | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля и передача мяча – контроль на технику.                 | от |  |  |
| 4  | Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.  | от |  |  |
| 5  | Подвижные игры с мячом. Эстафеты.  |    |  |  |
| 6  | Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игр  |    |  |  |
| 7  | Подвижные игры народов мира.   |    |  |  |
| 8  | Учебная игра в баскетбол.  |    |  |  |
| 9  | Учебная игра в волейбол (пионербол).   |    |  |  |
|    | <b>Легкая атлетика - 14</b>  |    |  |  |

|       |   |    |    |  |
|-------|---|----|----|--|
| 1     | Низкий старт. Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега.<br>Прыжок в длину с места – контроль на результат.   |    | фр |  |
| 2-3   | Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. |    |    |  |
| 4-5   | Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.   |    | ув |  |
| 6     | Спринтерский бег 60м – контроль на результат. Подвижные игры.   | от |    |  |
| 7     | Встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.   | от |    |  |
| 8-9   | Прыжки. Приемы определения самочувствия. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег.6-ти минутный бег .                |    |    |  |
| 10    | Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.     |    |    |  |
| 11    | Прыжки. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание мяча. Круговая тренировка.   |    |    |  |
| 12-13 | Метание. Бег по пересеченной местности.Прыжки в высоту. Круговая тренировка. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.   |    | фр |  |
| 14    | Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры. Подтягивание на перекладине – контроль на результат.                             |    | фр |  |
| 68    | ИТОГО   |    |    |  |

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО  
ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА**

1. Стенка гимнастическая
2. Козел гимнастический
3. Конь гимнастический
4. Перекладина
5. Канат для лазания
6. Скамейка гимнастическая
7. Мост гимнастический подкидной
8. Коврик гимнастический
9. Гимнастические маты
10. Скакалка гимнастическая
11. Палка гимнастическая
12. Сетка для переноса мячей
13. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
14. Мячи баскетбольные
15. Мячи волейбольные
16. Сетка волейбольная
17. Мячи футбольные
18. Аптечка медицинская
19. Спортивный зал – игровой
20. Секундомер
21. Измерительная лента

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262778

Владелец Тихомирова Евгения Анатольевна

Действителен с 10.10.2023 по 09.10.2024