

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Нижнетагильская школа-интернат № 2, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы»

Согласовано:  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Н.В. Паньшина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждаю:  
Директор ГБОУ СО «Нижнетагильская  
школа-интернат № 2»  
\_\_\_\_\_ Ю.П. Буткус  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»  
8 класс  
**вариант 1**  
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Рабочая программа  
рассмотрена на школьном МО  
Протокол №  
от \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
(ФИО руководителя, подпись)

Составитель программы:  
Петрова Т.В.,  
учитель высшей категории

Нижний Тагил  
2023



## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного предмета
3. Календарно-тематическое планирование
4. Методическое информационно – техническое обеспечение
5. Корректировка рабочей программы
6. Аннотация



## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273; Закона Свердловской области от 15.07.2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»; Устава государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Нижнетагильская школа-интернат № 2, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» (приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 10.01.20 г. № 20 – Д «Об утверждении уставов государственных бюджетных учреждений Свердловской области»); учебного плана ГБОУ СО «Нижнетагильская школа-интернат №2», реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» на 2023-2024 учебный год, и адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

**Цель учебного предмета** – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

### **Задачи обучения:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи: **Задачи учебного предмета:**

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие; – развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;



- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе.

#### **Личностные результаты:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе.

#### **Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований; – иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;



- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» в 8 классе.**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

**Критерии оценки предметных результатов.**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения. К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок: – старт не из требуемого положения; – отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину; – несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может



получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей. В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре. Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся. Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности.

#### **Тесты для обучающихся в 8 классе**

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м; – поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) применяется особый подход при принятии учебных нормативов и используются адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 8 класса. Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. Цель проведения тестов в начале учебного года: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок. Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с **достаточным уровнем** освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги



3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с **минимальным уровнем** освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени. Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (8 класс)

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Учащиеся		
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12.5-12.0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8



	<b>полу (количество раз)</b>						
<b>5</b>	<b>Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)</b>	<b>+4</b>	<b>+7</b>	<b>+11</b>	<b>+5</b>	<b>+10</b>	<b>+15</b>
<b>6</b>	<b>Бег на 500 м</b>	<b>Без учета времени</b>					



## Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
1.	Легкая атлетика	25	<p>Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.</p> <p>Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.</p> <p>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.</p> <p>Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.</p> <p>Метание малого мяча на дальность.</p>	<p>Знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</p> <p>демонстрация 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;</p> <p>понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);</p> <p>выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>знания об основных физических качествах человека: сила,</p>	<p>Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;</p> <p>выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</p> <p>объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета</p>



				<p>быстрота, выносливость, гибкость, координация;</p> <p>демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки)</p> <p>определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);</p> <p>представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба в разном темпе;</p> <p><b>Бег.</b> Медленный бег; бег без учета времени; специально беговые упражнения.</p> <p><b>Прыжки:</b> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.</p> <p><b>Метание.</b> Метание малого мяча на дальность.</p> <p>Показ изучаемого материала</p>	<p>при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.</p> <p><b>Бег.</b> 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.</p> <p><b>Прыжки.</b> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.</p> <p><b>Прыжки в длину</b> (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).</p> <p>Прыжки в высоту способом «перекат».</p> <p><b>Метание.</b> Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.</p>
2.	Спортивные	14	Беседа по ТБ, санитарно-	Знания о физической культуре как	Выполнение общеразвивающих и



	игры.		<p>гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол.</p> <p><b>Баскетбол</b> 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</p> <p><b>Волейбол</b> Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача. Игры (эстафеты) с мячами.</p>	<p>системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</p> <p>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;</p> <p>понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);</p> <p>выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</p> <p>демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки,</p>	<p>корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <p>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),</p> <p>подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);</p> <p>участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и</p>
--	-------	--	---	---	--



			<p>лазанье, ходьба на лыжах, плавание);</p> <p>определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);</p> <p>выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</p> <p>выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);</p> <p>участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</p> <p>взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической</p>	<p>предложение способов их устранения;</p> <p>объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</p> <p>правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>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. Эстафеты с ведением</p>
--	--	--	---	--



				<p>культуры.</p> <p><b>Баскетбол</b> 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</p> <p><b>Волейбол</b> Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача.</p> <p>Игры (эстафеты) с мячами.</p>	<p>мяча.</p> <p><b>Волейбол</b></p> <p>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.</p>
3.	Гимнастика	14	<p>Виды гимнастики.</p> <p>Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.</p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов.</p> <p>Упражнения с предметами.</p>	<p>знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</p> <p>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;</p>	<p>выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <p>выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>знание и измерение индивидуальных показателей</p>



				<p>понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);</p> <p>выполнение гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);</p> <p>участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</p> <p>представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p> <p>Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и</p>	<p>физического развития (длина и масса тела),</p> <p>подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);</p> <p>выполнение гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</p> <p>доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</p> <p>объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</p> <p>Построения и перестроения. Упражнения без предметов</p>
--	--	--	--	---	---



				<p>пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.</p> <p>Умение выполнять упражнения с предметами</p>	<p>(корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <p>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.</p> <p>Упражнения с предметами:</p> <p>с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями; упражнения на равновесие; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p>
4.	Лыжная подготовка	15	<p>Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.</p> <p>Выполнение перестроений на месте.</p> <p>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах</p>	<p>знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</p> <p>понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);</p> <p>выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и</p>	<p>знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;</p> <p>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);</p> <p>знание особенностей физической культуры разных</p>



			<p>обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</p> <p>демонстрация жизненно важных способов передвижения человека - ходьба на лыжах,</p> <p>определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);</p> <p>выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</p> <p>оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).</p>	<p>народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</p> <p>объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); пользование спортивным инвентарем ;</p> <p>правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты</p>
--	--	--	--	---

Итого за год: 68



## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов по разделу, данной теме
<b>Легкая атлетика</b>		
1.	Вводное занятие	1
2-3	Ходьба, бег, комплекс ОРУ, специальные беговые упражнения	2
4	Низкий, высокий старт на отрезках до 30 м, 60 м.	1
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
6-7	Метание мяча	2
8.	Контрольные нормативы	1
<b>Спортивные игры</b>		
9	Вводное занятие	1
10	Блокирование мяча	1
11	Нападающий удар	1
12	Передача мяча сверху двумя руками над собой	1
13	Передача мяча снизу двумя руками (ознакомление)	1
14	Нижняя прямая подача,	1
15	Учебная игра «волейбол»	1
16	Повторение пройденного по спортивным играм	1
17	Вводное занятие	1
18-19	Строевые упражнения, ходьба, бег, комплексы ОРУ	2
20-21	Лазание по гимнастической стенке, перелезание через препятствия	2
22	Переноска грузов и передача предметов	1
23	Упражнения для пространственно – временной дифференцировки и точности движений	1
24-25	Упражнения для развития равновесия	2
26-27	Простейшая комбинация на бревне	2
28-29	Опорный прыжок через козла	2
30	Повторение пройденного по гимнастике	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
31	Вводное занятие	1
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
33	Одновременный бесшажный ход	1
34	Подъемы «лесенкой», «елочкой»	1
35-36	Торможение «плугом»	2
37-38	Одновременный одношажный ход	2



39-41	Передвижение на лыжах в быстром темпе	3
42	Подъемы «полуелочкой», «полулесенкой»	1
43	Лыжные эстафеты	1
44	Повторение пройденного по лыжной подготовке	1
45	Вводное занятие	1
46	Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении, ловля мяча	1
47	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
48	Эстафеты с б/б мячом	1
49	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди, учебная игра «баскетбол»	1
50	Повторение пройденного по спортивным играм	1
<b>Легкая атлетика</b>		
51	Вводное занятие	1
52-53	Ходьба (совершенствование спортивной ходьбы), бег, комплексы ОРУ	2
54-55	Метание мяча	2
56-57	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	2
58-59	Встречная эстафета	2
60-61	Прыжковые упражнения	2
62-63	Бег 30 м, 60м.	2
64-65	Бег с высокого, низкого старта, повторный бег	2
66-67	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
68	Контрольные нормативы	1
	Итого:	68



## Методическое информационно – техническое обеспечение

### Учебно-методическая литература для учителей:

- 1) Комплексная программа 8 вида для 5-9 классов под редакцией В.В. Воронковой. М.: Просвещение, 2012г.
- 2) Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Упражнения и игры с мячами. – М.: НЦ ЭНАС, 2002
- 3) Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе. 1 – 11 классы. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2001
- 4) Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: ВЛАДОС, 2000
- 5) Физическое воспитание учащихся 5 – 9 классов / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 2009

### Список литературы (основной).

- 1) Комплексная программа 8 вида для 5-9 классов под редакцией В.В. Воронковой. М.: Просвещение, 2012г.
- 2) Учебник «Физическое воспитание учащихся 5-9 классов» под редакцией В. В. Воронковой Москва: «Просвещение», 2011г.

### Список литературы (дополнительной):

- 1) Настольная книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б. Кофмана. – М., 2000.
- 2) Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры под редакцией Э. Найминова. – М., 2001.
- 3) Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- 4) Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
- 5) Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- 6) Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.
- 7) Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.
- 8) Спорт в школе /под ред. И.П. Космина, А.П. Паршикова, Ю.П. Пузыря. – М., 2003.
- 9) Журнал «Физическая культура в школе».
- 10) Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков.





## **Аннотация**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» ориентирована на обучение обучающихся 8 класса (1 вариант) в ГБОУ СО «Нижнетагильская школа - интернат № 2» в 2023-2024 учебном году.







## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
	 ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "НИЖНЕТАГИЛЬСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ" Буткус Юлия Павловна, Директор	 Не требуется для подписания	00C60E0770C25EEBD65E3FA1735C712B03 с 28.11.2023 07:03 по 20.02.2025 07:03 GMT+03:00	05.01.2024 12:49 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа