

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ  
АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

238210, Калининградская область,  
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96  
E – mail: [gvardeiskschool@mail.ru](mailto:gvardeiskschool@mail.ru)  
<https://mboush2.gosuslugi.ru>

Рекомендована к использованию  
Педагогический совет  
Протокол от 31.05.2023г. №8

Утверждаю  
Директор школы \_\_\_\_\_ Е.С.Гартунг  
Приказ от 01.06.2023г. №148-ОД

**Рабочая программа**  
для обучающихся с умственной отсталостью (НИ)

Наименование учебного предмета	<b><u>физическая культура</u></b>
Класс	<b><u>8</u></b>
Срок реализации программы, учебный год	<b><u>2023-2024</u></b>
Рабочую программу составил	<b><u>Комиссаров С.Г.</u></b>

г.Гвардейск

2023 год

Критерий	Ответственный	Подпись	Расшифровка подписи
Соответствие структуре, техническим требованиям	Ответственное лицо, назначенное директором		
Соответствие ООП уровня	Руководитель МО		
Полнота содержания	Заместитель директора		

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	стр.3
2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса	стр.3
3. Описание места учебного предмета в учебном плане	стр.4
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса	стр.4
5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса	стр.5
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	стр.9
7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности	стр.12

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» разработана на основании Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7), Федерального Государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643), авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 5–9классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. Программа адаптирована для обучения лиц с задержкой психического развития с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

## **2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса**

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности. Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха. Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования. Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с

учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в 8 классе из расчёта 2 ч в неделю всего 68 часов .

### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса**

#### **Предметные результаты:**

##### **Обучающийся научится:**

в сфере познавательной деятельности:

понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их олучать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы

поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся научится: владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

ладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

## **Личностные результаты:**

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

Формирование уважительного отношения к культуре других народов;

Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## **Планируемые результаты, коррекционного курса**

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования и адаптирована для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Содержание курса направлено на формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, овладение школьниками способами оказания помощи пострадавшим.

Планируемые результаты сформированных социальных (жизненных) компетенций:

Умение выделять ситуации, когда требуется привлечение родителей, и объяснять учителю необходимость связаться с семьей для принятия решения в области жизнеобеспечения.

Умение различать социальные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для его разрешения, и те, где помощь со стороны не требуется.

Умение проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт.

Умение адекватно использовать принятые в окружении ребёнка социальные ритуалы.

Умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умение корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта. Представления об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе. Развитие у ребёнка любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослым исследовательскую деятельность. Развитие активности во взаимодействии с миром, понимание условий собственной результативности.

Умение ориентироваться в реалиях природных явлений. Адекватность бытового поведения ребёнка с точки зрения опасности/безопасности и для себя, и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды. Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером наличной ситуации.

Умение прогнозировать последствия неправильного, неаккуратного, неосторожного использования вещей. Планируемые результаты специальной поддержки: Проявление желания усваивать новый учебный материал. Использование речевых возможностей на уроках при ответах и в других ситуациях общения, знакомство со способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности; Овладение первоначальными навыками умения ставить и удерживать цель деятельности; планировать действия; определять и сохранять способ действий; стремиться к самоконтролю. Владение первоначальными навыками осуществления словесного отчёта о процессе и результатах

деятельности. Специфические результаты: Формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища. Формирование и развитие общей и мелкой моторики пальцев рук, координация движений различных частей тела. Укрепление и сохранение здоровья. Активизация защитных сил организма ребёнка.

## **5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса.**

Знания по адаптивной физической культуре. Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. 6 Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности). Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.). Лёгкая атлетика. Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Подвижные игры и элементы спортивных игр. На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.



Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола. Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. «Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Сохрани равновесие», «Собери кегли», «Вытолкай соперника из круга», «Защити своё плечо», «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию». Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	20
2.	Гимнастика	10
3	Спортивная игра «Настольный теннис»	4
4	Спортивная игра «Футбол»	10
5	Спортивная игра «Волейбол»	12
6	Спортивная игра «Баскетбол»	12
<b>Итого: 68часов</b>		

№ п/п	Название раздела/темы уроков
<b>Легкая атлетика.</b>	
1	Инструктаж ТБ.Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
2	Тестирование бега на 100м.
3	<b>Входной мониторинг.</b>
4	Бег на короткие дистанции. Тестирование 30м, 60м.
5	Техника метания мяча на дальность с разбега.
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега и бег 2000 - 3000м.
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
8	Тестирование прыжка в длину с разбега и бег 500-1000м.
9	Равномерный бег. Развитие выносливости. Броски малого мяча на точность.
10	Прохождение легкоатлетической полосы препятствия.
<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	
11	Футбол. Т.Б. на уроке с мячом. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.
12	Футбол. Удары по летящему и катящему мячу подъемом ноги.
13	Футбол. Футбольные упражнения с мячом.
14	Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча. Игра по правилам.

15	Контрольный урок по теме «Футбол».
<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	
16	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.
17	Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
18	Стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация (разбор элементов).
19	Тест. Акробатическая комбинация.
20	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Опорный прыжок.
21	Комбинации на гимнастическом бревне, выполнение соскока из упора присев.
22	Опорные прыжки.
23	Прохождение гимнастической эстафеты.
24	Тестирование подтягивание, подъем туловища из положения лёжа.
25	Тест: Прохождение гимнастической эстафеты.
<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	
26	Баскетбол. Инструктаж ТБ. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.
27	Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину.
28	<b>Контрольная работа за I полугодие.</b>
29	Баскетбол. Штрафные броски.
30	Баскетбол. Тест: штрафные броски.
31	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.
32	Баскетбол. Перехват мяча, два шага бросок.
33	Баскетбол. Нападение и защита.
34	Баскетбол. Игра по правилам.
35	Баскетбол. Игра по правилам.
36	Баскетбол. Игра по правилам. Судейство.
37	Контрольный урок по теме «Баскетбол».
<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	
38	Волейбол. Инструктаж ТБ. Передачи мяча сверху двумя руками.
39	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.
40	Волейбол. Передачи мяча сверху за голову. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
41	Волейбол. Сложно координационные волейбольные упражнения.
42	Волейбол. Прямой нападающий удар.
43	Волейбол. Прямой нападающий удар. Приём.
44	Волейбол. Блокирование.
45	Волейбол. Тактические действия.
46	Волейбол. Игра по правилам. Судейство.
47	Волейбол. Игра по правилам. Жесты судьи.
48	Волейбол. Игра по правилам.
49	Контрольный урок по теме «Волейбол».
<b>Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	
50	Инструктаж ТБ. Набивание мяча на ракетке на постоянную и на разную контрастную высоту на месте и в движении.
51	Настольный теннис. Плоский удар (откидка, перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара). Игровая стойка у стола.
52	Настольный теннис. Перемещение у стола. Подача (плоским ударом без вращения).
53	Настольный теннис, игра по правилам.
<b>Легкая атлетика.</b>	
54	Инструктаж ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
55	Эстафетный бег.

56	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.
57	Тестирование бега на 100м.
58	Тестирование бега на 60м. с низкого старта и челночного бега 3x10.
59	Тестирование метания мяча на дальность с разбега и прыжка в длину с разбега.
60	<b>Промежуточная аттестация.</b>
61	Тестирование бег 1000м.
62	Равномерный бег. Развитие выносливости.
63	Тестирование бега на 2000м. и 3000м.
<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	
64	Футбол. Инструктаж ТБ. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.
65	Футбол. Вбрасывание и остановка мяча.
66	Футбол. Удары мяча по воротам.
67	Футбол. Игра по правилам.
68	Контрольный урок по теме «Футбол».
<b>Итого: 68 часов</b>	

В основу обучения положена система физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Поэтому в педагогической науке и практике особого внимания заслуживает проблема развития познавательной сферы данной категории учащихся, как стратегии повышения успешности учебной деятельности и формирования универсальных учебных действий в соответствии с ФГОС ОВЗ.

## **7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. В.И. Лях. Физическая культура. 1-11 классы. Учебник для общеразвивающих учреждений. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях).