

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение  
Унерская средняя общеобразовательная школа

**Рассмотрено**  
Руководитель ШМО  
естественнонаучного цикла  
Шведас Е.А.  
Протокол №1  
от 31 августа 2022 г

Утверждено  
Директор МКОУ Унерская СОШ  
Хлебников В.В.  
приказ № 14/03  
От 31 августа 2022г



**АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
8 класс (102 часа, 3 часа в неделю)

Учитель физической  
культуры: Никитин Андрей  
Александрович

с. Унер  
2022 – 2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена для обучающихся с тяжелой умственной отсталостью и носит вариативный характер. При ее составлении за основу были взяты следующие документы:

1) Адаптированная образовательная программа муниципального казенного специального (коррекционного) образовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат VIII вида № 39». – Утверждена приказом директора МКС (К) ОУ «Специальная (коррекционная) школа – интернат № 39» № 50 от 01.09.2014г. 2) Учебный план МКОУ «Школа-интернат № 39».

### **Роль и место дисциплины в образовательном процессе**

Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

**Срок реализации** рабочей программы – 1 год. Программа рассчитана на **102 часов, 3 часа в неделю. Цель:**

Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, коррекция и компенсация нарушений физического развития, развитие двигательных возможностей в процессе обучения.

### **Задачи:**

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.

- Укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
- Содействовать формированию у обучающихся правильной осанки
- Готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, играм.
- Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
- Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

### **Специфика программы**

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; оптимистическая перспектива; комплексность обучения на основе прогрессивных психологопедагогических и психолого-физиологических теорий.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечнососудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта особого ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

### **Виды и формы организации учебного процесса**

Реализация уроков осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Занятия по физкультуре проводятся в помещении, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

### **Содержание рабочей программы**

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Подвижные игры с элементами спортивных игр
- Гимнастика;
- Занятиях на открытом воздухе зимой -Лыжная подготовка
- Лёгкая атлетика.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект. Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОР и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на равновесие и опорные прыжки.

Занятия на открытом воздухе зимой включают в себя ходьбу по скользким поверхностям, подвижные игры ведение санок и спуск на санках с горы.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, прыжки и метание.

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 7 классе имеет целью сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

**Планируемые результаты освоения программы:** Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности на уроках физической культуры
- Правила нескольких подвижных игр
- Технику безопасности при ходьбе на лыжах
- Форму спортивной одежды в зимний период

Обучающиеся должны уметь:

- Строиться в колонну, шеренгу, по ориентирам
- Перестраиваться и размыкаться в шеренге, в колонне
- Поворачиваться по ориентирам
- Выполнять основные команды
- Выполнять метание мяча
- Кружиться на месте и в движении
- Прыгать в длину с места

**Формы контроля успеваемости:**

задания, тесты, зачетные упражнения, опрос.

**Критерии оценки:** степень самостоятельности и потребности в посторонней помощи (самостоятельно, направляющая, контролирующая, стимулирующая), полнота знаний, прочность усвоения и умения их применять.

<b>Оценка</b>	<b>Критерии</b>
Оценка не ставится	<b>недостаточный уровень</b> – оценка не ставится, обучающийся не понимает смысла задания и не выполняет его совместно с учителем.
Оценка «3» удовлетворительно	<b>допустимый уровень</b> - предложенное задание выполняет с контролирующей помощью, в отдельных ситуациях самостоятельно. Задания подбираются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка.
Оценка «4» хорошо	<b>достаточный уровень</b> – обучающийся способен самостоятельно выполнить задание (иногда только в определенных условиях), допускает ошибки, которые может исправить по замечанию учителя. Задания подбираются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка.
Оценка «5» отлично	<b>оптимальный уровень</b> – обучающийся самостоятельно выполняет предложенное задание. Задания подбираются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка.

Результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, оценивание знаний, умений, навыков по предмету проводится согласно личностному развитию, личностным успехам, положительным достижениям

в обучении и воспитании каждого обучающегося с применением индивидуального и дифференцированного подхода.

### Календарно - тематическое планирование уроков

Плановых контрольных работ \_\_\_\_\_, зачетов \_\_\_\_\_, тестов \_\_\_\_\_, л.р. \_\_\_\_\_ и др.

№ пункта (§)	Кол-во часов	№ урока	Наименование разделов и тем урока	Дата проведения		Оборудование
				по плану	фактический	
	12	л/атлетика				
		1	Правила безопасности на уроках л/атлетики. Тесты	1- я н. сент.	03.09	
		2	Бег 30 м. с высокого старта	1- я н. сент.	04.09	
		3	Прыжок в высоту	1- я н. сент.	07.09	
		4	Низкий старт ч/бег 3 по 10 м.	2- я н. сент.	10.09	
		5	Бег 60 м.	2- я н. сент.	11.09	
		6	Метание малого мяча	2- я н. сент.	14.09	Мячи
		7	Бег 500м.	3- я н. сент.	17.09	
		8	Прыжок в длину	3- я н. сент.	18.09	
		9	Прыжки со скакалкой	3- я н. сент.	21.09	Скакалки
		10	Бег 1000м.	4- я н. сент.	24.09	
		11	<i>Равномерный бег (6 мин.)</i>	4- я н. сент.	25.09	
		12	Футбол	4- я н. сент.	28.09	Мячи
	18	Подвижные игры				
		13	« Зайцы в огороде»	5- я н. сент.	01.10	Мячи

		14	Полоса препятствий	1-я н. окт.	02.10	Мячи	
		15	Футбол.	1-я н. окт.	05.10	Мячи	
		16	Эстафеты с предметами	1-я н. окт.	08.10	Мячи	
		17	«Охотники и утки»	2-я н. окт.	09.10	Мячи	
		18	«Перестрелка»	2-я н. окт.	12.10	Мячи	
		19	. Весёлые старты	2-я н. окт.	15.10	Мячи, кегли, кубики	
		20	Футбол	3- я н. окт.	16.10	Мячи	
		21	Эстафеты с предметами	3- я н. окт.	19.10	Мячи, кегли, кубики	
		22	«Охотники и утки»	3- я н. окт.	22.10	Мячи	
		23	. Весёлые старты	4- я н. окт.	23.10	Маты	
		24	Комбинированная эстафета	4- я н. окт.	26.10	Мячи	
		25	Эстафеты с предметами	4- я н. окт.	29.10		
		26	«Перестрелка»	5- я н. окт	30.10	Мячи	
		27	Футбол	2- я н. нояб.	09.11	Мячи	
		28	Комбинированная эстафета	2- я н. нояб.	12.11	Мячи	
		29	Эстафеты с предметами	2- я н. нояб.	13.11	Мячи	
		30	Тесты	3- я н. нояб..	16.11	Мячи	
	18	Подвижные игры с элементами баскетбола					
		31	Передачи от груди снизу, сверху	3- я н. нояб.	19.12	Мячи	
		32	Эстафеты с элементами баскетбола	3- я н. нояб.	20.11	Мячи	
		33	Передачи мяча в парах	4- я н. нояб.	23.11	Мячи	
		34	Эстафеты с элементами баскетбола	4- я н. нояб.	26.11	Мячи	
		35	Ловля мяча двумя руками	4- я н. нояб	27.11	Мячи	
		36	Ведение мяча по прямой	1- я н. дек.	30.11	Мячи	
		37	Передача от груди снизу	1- я н. дек.	03.12	Мячи	
		38	Ведение мяча	1- я н. дек.	04.12	Мячи	

			Бросок в кольцо			
		39	Передача от груди сверху	2- я н. дек.	07.12	Мячи
		40	Ведение мяча по прямой	2- я н. дек.	10.12	Мячи
		41	Бросок в кольцо	2- я н. дек.	11.12	Мячи
		42	Эстафеты с элементами баскетбола	3-я н. дек.	14.12	Мячи
		43	Передача двумя руками от груди сверху , снизу	3- я н. дек.	17.12	Мячи
		44	Передача двумя руками от груди сверху , снизу	3- я н. дек.	18.12	Мячи
		45	Бросок в кольцо	4- я н. дек.	21.12	Мячи
		46	Ведение мяча по прямой	4- я н. дек.	24.12	Мячи
		47	Эстафеты с элементами баскетбола	4- я н. дек.	25.12	Мячи
		48	Контрольные тесты	5- я н. дек	28.12	Мячи
	27	Лыжная подготовка				
		49/50	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	2- я н. январ.	31.12 11.01	Лыжи, палки, ботинки
		51	Попеременнодвухшажный ход	2- я н. январ.	14.01	Лыжи, палки, ботинки
		52/53	Попеременнодвухшажный ход	3- я н. январ.	15.01 18.01	Лыжи, палки, ботинки
		54	Подъём на склон «полуёлочкой»	3- я н. январ.	21.01	Лыжи, палки, ботинки
		55/56	Одновременнодвухшажный ход	4- я н. январ.	22.01 25.01	Лыжи, палки, ботинки
		57	Спуск со склона в средней стойке	4- я н. январ.	28.01	Лыжи, палки, ботинки
		58/59	Торможение плугом	5- я н. январ.	29.01 01.02	Лыжи, палки, ботинки
		60	Торможение плугом	1- я н. фев.	04.02	Лыжи, палки, ботинки
		61/62	Одновременнодвухшажный ход	1- я н. фев.	05.02 08.02	Лыжи, палки, ботинки
		63	Попеременнодвухшажный ход	2- я н. фев.	11.02	Лыжи, палки, ботинки
		64/65	Подъём на склон «полуёлочкой»	2- я н. фев.	12.02	Лыжи, палки, ботинки



					15.02		
		66	Одновременнодвухшажный ход	3- я н. фев.	18.02	Лыжи, палки, ботинки	
		67/68	Поворот переступанием в движении	3- я н. фев.	19.02 22.02	Лыжи, палки, ботинки	
		69	Гонка на время 1 км.	4- я н. фев.	25.02	Лыжи, палки, ботинки	
		70/71	Одновременнодвухшажный ход	4- я н. фев.	26.02 01.03	Лыжи, палки, ботинки	
		72	Торможение плугом	1- я н. мар	04.03	Лыжи, палки, ботинки	
		73/74	Попеременнодвухшажный ход	1- я н. мар	05.03 11.03	Лыжи, палки, ботинки	
		75	Гонка на время 1 км.	2- я н. мар	12.03	Лыжи, палки, ботинки	
	18	Гимнастика с элементами акробатики					
		76/77	Комплекс упражнений типа зарядка.	3- я н. мар	15.03 18.03	Лыжи, палки, ботинки	
		78	Кувырок вперёд	3- я н. мар	19.03		
		79	Кувырок назад в группировке	1- я н. апр.	29.03	Мячи	
		80	Перекатом назад стойка на лопатках	1-я н. апр.	01.04	Мячи	
		81	Кувырок вперёд	1-я н. апр.	02.04	Мячи	
		82	Мост с помощью и самостоятельно	2- я н. апр.	05.04	Мячи	
		83	Кувырок назад	2- я н. апр.	08.04	Мячи	
		84	Прыжки с гимнастической скакалкой	2- я н. апр.	09.04	Мячи	
		85	Эстафеты с элементами акробатики	3-я н. апр.	12.04	Мячи	
		86	Опорный прыжок	3-я н. апр.	15.04	Мячи	
		87	Кувырок вперёд	3-я н. апр.	16.04	Мячи	
		88	Ходьба по бревну выпадами	4- я н. апр.	19.04	Мячи	
		89	Полоса препятствий	4- я н. апр.	22.04	Мячи	
		90	Перекатом назад стойка на лопатках	4- я н. апр.	23.04	Мячи	
		91	Опорный прыжок	1- я н. мая.	26.04		

		92	Полоса препятствий	1- я н. мая.	29.04		
		93	Эстафеты с элементами акробатики	1- я н. мая.	30.04		
	9	Лёгкая атлетика					
		94	Низкий старт Ч/б 3 по 10 м.	2- я н. мая.	13.05	Мячи	
		95	Линейные эстафеты с этапом до 30 м	2- я н. мая.	14.05		
		96	Высокий старт Эстафеты	2- я н. мая.	15.05		
		97	Прыжок в длину с разбега	3- я н. мая.	17.05		
		98	Метание малого мяча	3- я н. мая.	20.05	Мячи	
		99	Бег с преодолением небольших препятствий	3- я н. мая.	21.05		
		100	Эстафеты	4-я н. мая.	24.05		
		101	Бег 200 м. Бег 300 м.	4-я н. мая.	27.05		
		102	Бег 60 м. Бег 1000 м.	4-я н. мая	28.05		