

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Уральская средняя общеобразовательная школа № 34»  
663977, Красноярский край, Рыбинский район, п. Урал, ул. Первомайская, 18.  
тел. 8(39165)2-52-45, e-mail ural-school34@yandex.ru

---

Согласовано Заместитель директора по УВР  _____/С.А.Осипова « ____ » _____ 20__ г.	Утверждена приказом директора  _____/М.М.Дмитриева № _____ от _____ 20__ г.
--	---

**Рабочая программа**

учебного курса «Физическая культура»

8 «Б» класс

на 2023 -2024 учебный год

Разработана  
Курбанова А.Ю.,  
учителем физической культуры

Урал  
2023г.

## 2.2.2. 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).

Название учебного предмета и УМК

«Физическая культура»

- В.И. Лях, 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.

## 2.2.2. Актуальность:

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 корректируются 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 двигательных-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.

В соответствии с Образовательной программой школы, на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» изучается в 8 классе из расчёта 2 ч в неделю всего 68 часов. Сроки реализации программы: 2023-2024 учебный год (1 сентября 2023 г. – 28 мая 2024 г.)

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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 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;

Владеть 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 из культурно-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.

### 2.2.3. Тематическое планирование

№ 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
	Итого: 68 часов	

### 2.2.4. Календарно-тематическое планирование по адаптированной физической культуре

№ п/п	Кол-во часов	Название раздела/темы уроков
		Тема раздела: Легкая атлетика.
1	1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
2	1	Тестирование бега на 100м.

3	1	Входной мониторинг.
4	1	Бег на короткие дистанции. Тестирование 30м, 60м.
5	1	Техника метания мяча на дальность с разбега.
6	1	Тестирование метания мяча на дальность с разбега и бег 2000 - 3000м.
7	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
8	1	Тестирование прыжка в длину с разбега и бег 500-1000м.
9	1	Равномерный бег. Развитие выносливости. Броски малого мяча на точность.
10	1	Прохождение легкоатлетической полосы препятствия.
		Тема раздела: Спортивные игры. Футбол.
11	1	Футбол. Т.Б. на уроке с мячом. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.
12	1	Футбол. Удары по летящему и катящему мячу подъемом ноги.
13	1	Футбол. Футбольные упражнения с мячом.
14	1	Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча. Игра по правилам.
15	1	Контрольный урок по теме «Футбол».
		Тема раздела: Гимнастика с элементами акробатики.
16	1	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.
17	1	Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
18	1	Стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация (разбор элементов).
19	1	Тест. Акробатическая комбинация.
20	1	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Опорный прыжок.
21	1	Комбинации на гимнастическом бревне, выполнение соскока из упора присев.
22	1	Опорные прыжки.
23	1	Прохождение гимнастической эстафеты.
24	1	Тестирование подтягивание, подъем туловища из положения лёжа.
25	1	Тест: Прохождение гимнастической эстафеты.
		Тема раздела: Спортивные игры. Баскетбол.
26	1	Баскетбол. Инструктаж ТБ. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.
27	1	Баскетбол. Передачи мяча
28	1	Баскетбол. Броски в баскетбольную корзину.
29	1	Баскетбол. Штрафные броски.

30	1	Баскетбол. Тест: штрафные броски.
31	1	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.
32	1	Баскетбол. Перехват мяча, два шага бросок.
33	1	Баскетбол. Нападение и защита.
34	1	Баскетбол. Игра по правилам.
35	1	Баскетбол. Игра по правилам.
36	1	Баскетбол. Игра по правилам. Судейство.
37	1	Контрольный урок по теме «Баскетбол».
		Тема раздела: Спортивные игры. Волейбол.
38	1	Волейбол. Инструктаж ТБ. Передачи мяча сверху двумя руками.
39	1	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.
40	1	Волейбол. Передачи мяча сверху за голову. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
41	1	Волейбол. Сложно координационные волейбольные упражнения.
42	1	Волейбол. Прямой нападающий удар.
43	1	Волейбол. Прямой нападающий удар. Приём.
44	1	Волейбол. Блокирование.
45	1	Волейбол. Тактические действия.
46	1	Волейбол. Игра по правилам. Судейство.
47	1	Волейбол. Игра по правилам. Жесты судьи.
48	1	Волейбол. Игра по правилам.
49	1	Контрольный урок по теме «Волейбол».
		Тема раздела: Спортивные игры. Настольный теннис.
50	1	Инструктаж ТБ. Набивание мяча на ракетке на постоянную и на разную контрастную высоту на месте и в движении.
51	1	Настольный теннис. Плоский удар (откидка, перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара). Игровая стойка у стола.
52	1	Настольный теннис. Перемещение у стола. Подача (плоским ударом без вращения)
53	1	Настольный теннис, игра по правилам.
		Тема раздела: Легкая атлетика.
54	1	Инструктаж ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
55	1	Эстафетный бег.
56	1	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.

57	1	Тестирование бега на 100м.
58	1	Тестирование бега на 60м. с низкого старта и челночного бега 3x10.
59	1	Тестирование метания мяча на дальность с разбега и прыжка в длину с разбега.
60	1	Итоговый мониторинг.
61	1	Тестирование бег 1000м.
62	1	Равномерный бег. Развитие выносливости.
63	1	Тестирование бега на 2000м. и 3000м.
		Тема раздела: Спортивные игры. Футбол.
64	1	Футбол. Инструктаж ТБ. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.
65	1	Футбол. Вбрасывание и остановка мяча.
66	1	Футбол. Удары мяча по воротам.
67	1	Футбол. Игра по правилам.
68	1	Контрольный урок по теме «Футбол».