

Комитет администрации города Славгорода по образованию  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пригородная средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
ШУМО учителей  
предметников  
МБОУ «Пригородная СОШ»  
протокол № 1  
от «30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
методического совета  
МБОУ «Пригородная СОШ»,  
протокол № 7  
от «30» августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
МБОУ «Пригородная СОШ»  
от 30августа 2021 г.  
№ 96

. Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету «физическая культура»  
для обучающихся 8 класса с УО  
(интеллектуальные нарушения)  
на 2021/2022 учебный год

Составитель:  
Ромаданова Гульсум Хабидуловна,  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории

Славгород, с. Пригородное,

2021-2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательного курса физической культуры для 5-9 классов (далее – рабочая программа) разработана на основании базисного учебного плана, учебного плана ОУ, в соответствии с программой по физической культуре, опубликованной в сборнике «Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида» редакцией В.В.Воронковой и программы курса физической культуры В.М.Мозгового (2001 года).

Цель:

формирование физической культуры личности учащихся с умственной отсталостью по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной - рекреационной направленностью.

Задачи:

**Обучающие** - освоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре; - приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

**Развивающие** - укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся; - развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; - развитие чувства темпа и ритма, координация движений;

**Воспитательные** - формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении. Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя.

### Требования к уровню подготовки учащихся:

По окончании 8 класса учащиеся должны **знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности,
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок,
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга,
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

### **Содержание программы.**

#### **Легкая атлетика и кроссовая подготовка - 31 час**

Спринтерский бег, низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание мяча в цель, на дальность. Бросок набивного мяча с различных и. п. Бег на средние дистанции, 1000м. 2000м. Равномерный бег до 20 минут. Общеразвивающие упражнения. Специально беговые упражнения.

#### **Спортивные игры, баскетбол - 18 часов.**

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, одной рукой от плеча с места, в движении. Передачи мяча разными способами на месте, в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

#### **Гимнастика с элементами акробатики -12 часов.**

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте, в движении, с предметами. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Переноска партнера вдвоем на руках. Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Развитие силовых способностей.

#### **Лыжная подготовка - 18 часов.**

Основные требования к одежде и обуви во время занятий; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; техника безопасности при занятиях лыжами. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3км.

#### **Спортивные игры, волейбол -20 часа**

Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.

#### **Спортивные игры, футбол -6 часов**

Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Удары по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча по прямой. Учебная игра.

<b>№урока п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16 часов</b>	
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ходьба на скорость (до 15 -20 мин)	1	
2.	Бег в медленном темпе 12 мин. Беговые упражнения.	1	
3.	Бег в медленном темпе 12 мин. Беговые упражнения.	1	
4.	Бег с низкого старта. Бег с ускорением.	1	
5.	Бег 60м – 4 раза за урок. Прыжки на одной ноге через препятствия.	1	
6.	Тройной прыжок с места и с разбега на результат.	1	
7.	Бег на 100м	1	
8.	Кроссовый бег 500-1000м	1	
9.	Кроссовый бег 500-1000м	1	
10.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» зона отталкивания 40 см.	1	
11.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» зона отталкивания 40 см.	1	
12.	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.	1	
13.	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола.	1	
14.	Лазание по канату на скорость.	1	
15.	Стойка на руках (мальчики). Кувырок вперед назад.	1	
16.	Стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад.	1	
	<b>Волейбо</b>	<b>8 часов</b>	
17.	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение волейболиста.	1	
18.	Прием и передача мяча двумя руками. Учебная игра.	1	
19.	Прием и передача мяча двумя руками. Учебная игра.	1	
20.	Прием и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	
21.	Прием мяча снизу после перемещения. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
22.	Прием мяча снизу после перемещения. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
23.	Передача мяча в зонах, через сетку. Учебная игра.	1	
24.	Передача мяча в зонах, через сетку. Учебная игра.	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>22 часа</b>	

25.	Занятие лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности.	1	
26.	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	
27.	Одновременный двухшажный ход.	1	
28.	Одновременный двухшажный ход.	1	
29.	Обучение правильному падению при прохождении спусков. Спуск с пологих склонов.	1	
30.	Обучение правильному падению при прохождении спусков. Спуск с пологих склонов.	1	
31.	Поворот махом на месте.	1	
32.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-7 повторений).	1	
33.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-7 повторений).	1	
34.	Повторное передвижение в быстром темпе на кругу 150-200м (2-3)	1	
35.	Повторное передвижение в быстром темпе на кругу 150-200м (2-3)	1	
36.	Спуск с пологих склонов в основной стойке.	1	
37.	Повороты переступанием в движении и махом на месте.	1	
38.	Повороты переступанием в движении и махом на месте.	1	
39.	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	
40.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 3 км.	1	
41.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 3 км.	1	
42.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 3 км.	1	
43.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 3 км.	1	
44.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 3 км.	1	
45.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 3 км.	1	
46.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 3 км.	1	
	<b>Баскетбол</b>	<b>11 часов</b>	
47.	Основные правила игры в баскетбол.	1	
48.	Ловля и передача мяча в парах. Учебная игра.	1	
49.	Ловля мяча, ведение, остановка. Учебная игра.	1	
50.	Ловля мяча, ведение, остановка. Учебная игра.	1	
51.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча. Ведение мяча.	1	
52.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча. Ведение мяча.	1	


