

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №18» города Смоленска

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
учителей начальных классов
протокол от 29.08.2023 г. № 1

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ «СШ №18»
от 31.08.2023 г. № 55/2-ОД

Рабочая программа по адаптивной физической культуре 8 класс

Адаптированная основная общеобразовательная программа
основного общего образования для детей с расстройствами
аутистического спектра с учетом психофизических особенностей
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Пояснительная записка

Базисный учебный план специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида отводит 102 учебных часа для обязательного изучения физической культуры в 8 классе из расчёта 3 учебного часа в неделю.

Основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Основные требования к знаниям и умениям обучающегося 8 класса:

№	Вид программного материала, направленность.	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
1	<i>Гимнастика. Акробатика.</i>	-что такое фигурная маршировка; - требования к строевом шагу; - как перенести одного ученика двумя различными способами; - фазы опорного прыжка;	-соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; -выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; -изменять направление движения по команде; -выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); -выполнять простейшие комбинации на бревне; - проводить анализ выполненного движения учащихся.

2	<i>Лёгкая атлетика.</i>	-простейшие правила судейства по бег, прыжкам, метанию; - правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; - как измерять давление и пульс.	-бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; - выполнять прыжки в длину, высоту; - метать, толкать набивной мяч.
3	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>	- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил; - правила игры в волейбол; -как правильно выполнять штрафные броски в баскетболе.	-принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения; - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом ; - ведение мяча в беге; - выполнять броски в движении и на месте с различных положений и расстояния.
4	<i>Лыжная подготовка.</i>	-как правильно проложить учебную лыжню; -температурные нормы для занятий на лыжах.	-выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; -пройти в быстром темпе 200 300 метров; - преодолевать на лыжах до 2, 5 км

Распределение часов по разделам учебного предмета

№	Раздел, тема	Количество часов
1	Основы знаний	1
2	Гимнастика, акробатика	25
3	Лёгкая атлетика	26
4	Подвижные и спортивные игры	30
5	Лыжи	20
Итого		часов
102		:

Учебно- методический комплекс

Программа	Класс	Учебник	Пособия для учителя
------------------	--------------	----------------	----------------------------

В.В. Воронкова «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида». Москва, ВЛАДОС – 2012 год.	8		В.М Мозгова . « Программа по физическому воспитанию в кор. классах 8 вида». Учебное пособие.
---	---	--	--

Тематическое планирование

№	Нагрузка	Тема урока	Содержание урока
1	С	Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры.	Вводный инструктаж на уроках физкультуры. Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры.
2	С	Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс ОРУ.	Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс ОРУ.
3	С	Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Презентация « Мир гимнастики».
4	С	Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений.	Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений.
5	С	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.
6	С	Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.
7	А1	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.
8	С	Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками.	Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками.

9	С	Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий.	Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ «Танцевальная Гимнастика»
10	А2	Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Комплекс ОРУ на внимание.	Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Видео «Упражнения на гимнастической стенке». Комплекс ОРУ на внимание. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра «Птицы».
11	С	Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров.	Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра на скорость «Сбор картошки».
12	С	Ходьба по пересечённой местности до 2 км.	Инструктаж по ТБ и ОТ. Ходьба по пересечённой местности до 2 км. Комплекс ОРУ на формирование осанки.
13	С	Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони».	Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на выработку правильного дыхания. Видео «Упражнение на дыхание».
14	С	Бег на 100 м с различного старта.	Бег на 100 м с различного старта. Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на дыхание.
15	С	Эстафета 4по 100 метров.	Эстафета 4по 100 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Игра на внимание «Угадай». Упражнения на расслабление мышц.
16	С	Кроссовый бег на 500 метров.	Понятие кроссового бега. Кроссовый бег. Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнение на выработку правильного дыхания.

17	С	Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра.	Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ на координацию.
18	С	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ.
19	С	Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с усложнениями.	Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с усложнениями. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ со скакалками.
20	А3	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд.	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд. Инструктаж по ОТ и ТБ
21	С	Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ
22	С	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол.	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ
23	С	Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в волейбол.	Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в волейбол.
24	С	Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол.	Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол.
25	С	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ

26	С	Лазание по гимнастической стенке из стойки «руки перед грудью».	Лазание по гимнастической стенке из стойки «руки перед грудью». Инструктаж по ОТ и ТБ.
27	С	Ходьба приставными шагами по бревну с грузом на голове.	Ходьба приставными шагами по бревну с грузом на голове. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
28	С	Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, вращений.	Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, вращений. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
29	С	Наклоны туловища с подбрасыванием предметов.	Наклоны туловища с подбрасыванием предметов. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
30	А4	Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками.	Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
31	А5	Комплекс ОРУ со скакалками.	Комплекс ОРУ со скакалками. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
32	С	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
33	С	Кувырок назад из положения сидя.	Кувырок назад из положения сидя. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
34	С	Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий.	Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
35	С	Стойка на голове с согнутыми ногами.	Стойка на голове с согнутыми ногами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
36	С	Упражнения на гимнастической стенке : взмахи ногой в сторону.	Упражнения на гимнастической стенке : взмахи ногой в сторону. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ

37	С	Переноска тяжестей на время. Музыкальная разминка.	Переноска тяжестей на время. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Музыкальная разминка.
38	С	Сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.	Сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Сидячая игра «Разминка перед танцами»
39	С	Вскок на гимнастическое бревно.	Вскок на гимнастическое бревно. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
40	С	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Презентация « Упражнения на козле»
41	С	Многоскоки в игре. Учебная игра в волейбол.	Многоскоки в игре. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
42	Аб	Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра.	Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
43	С	Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол.	Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
44	С	Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо.	Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ Презентация « Правила игры в баскетбол».
45	С	Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра.	Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ

46	С	Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты с баскетбольным мячом. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
47	С	Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра «Лови мяч».	Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра «Лови мяч». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
48	А7	Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам.	Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ
49	С	Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременного двухшажного хода.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременного двухшажного хода. Инструктаж по ТБ. Презентация «Уход за лыжами»
50	С	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода.	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода. Инструктаж по ТБ.
51	С	Комбинирование торможения лыжами и палками.	Комбинирование торможения лыжами и палками. Инструктаж по ТБ.
52	С	Правильное падение при спуске с горы.	Правильное падение при спуске с горы. Инструктаж по ТБ.
53	С	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ.
54	С	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ.
55	С	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ.
56	С	Передвижение на лыжах 3 км.	Передвижение на лыжах 3 км. Инструктаж по ТБ.
57	С	Передвижение на лыжах 3 км.	Передвижение на лыжах 3 км. Инструктаж по ТБ.
58	С	Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ.
59	С	Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты.

			Инструктаж по ТБ.
60	С	Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ.
61	С	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ.
62	С	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ.
63	С	Передвижение на лыжах в быстром темпе по кругу.	Передвижение на лыжах в быстром темпе по кругу. Инструктаж по ТБ.
64	С	Прокладывание учебной лыжни.	Прокладывание учебной лыжни. Инструктаж по ТБ.
65	С	Поворот во время передвижения « упором». Игра на лыжах « Переставь флажок ».	Поворот во время передвижения « упором». Игра на лыжах « Переставь флажок ». Инструктаж по ТБ.
66	С	Прохождение на лыжах в быстром темпе 200-300 метров.	Прохождение на лыжах в быстром темпе 200-300 метров. Инструктаж по ТБ.
67	С	Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Кто быстрее ».	Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Кто быстрее ». Инструктаж по ТБ.
68	С	Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Попади в круг».	Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Попади в круг». Инструктаж по ТБ.
69	С	Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра.	Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра.
70	С	Броски мяча в корзину от груди. Учебная игра.	Броски мяча в корзину от груди. Учебная игра.
71	С	Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра.	Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра.
72	С	Учебная игра по упрощённым правилам.	Учебная игра по упрощённым правилам.
73	С	Учебная игра по упрощённым правилам.	Учебная игра по упрощённым правилам.
74	С	Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам.	Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам.
75	С	Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра.	Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра.

76	С	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.
77	С	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.
78	С	Учебная игра в баскетбол по С упрощённым правилам.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.
79	С	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе.	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе.
80	С	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы с остановками на обозначенных участках.	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы с остановками на обозначенных участках.
81	А8	Бег с ускорением.	Бег с ускорением.
82	С	Бег на 60 метров- 4 раза за урок.	Бег на 60 метров- 4 раза за урок.
83	С	Кроссовый бег на 500-1000метров.	Кроссовый бег на 500-1000метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Презентация «Техника кроссового бега»
84	С	Бег 100 м с преодолением препятствий.	Бег 100 м с преодолением препятствий.
85	С	Прыжок вдлин способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	Прыжок вдлин способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.
86	С	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.
87	С	Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание».
88	С	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».
89	С	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу.	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу.
90	С	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от С груди..	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди..
91	С	Броски набивного мяча через голову на результат.	Броски набивного мяча через голову на результат.
92	С	Метание малого мяча в цель.	Метание малого мяча в цель.

93	С	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.
94	С	Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор.	Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор.
95	С	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».
96	С	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».
97	С	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».
98	С	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».
99	А9	Промежуточная аттестация . Тест	
100	С	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».
101	С	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».
102	С	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Название электронного образовательного ресурса	Вид электронного образовательного ресурса	Ресурсы сети Интернет
1	Танцевальная гимнастика	видео	http://arkalika.ru/2010/11/tancevalnaya-zaryadka/
2	Правила баскетбола	презентация	http://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/pravila-igry-v-basketbol.html
3	Музыкальная разминка	аудиозапись	http://mistergid.ru/children/pesni/20378-podvizhnie-muzikalnie-igr-dlya-detey-3-6-let.-dis.html
4	Уход за лыжами	презентация	http://www.myshared.ru/theme/lyiji/18/
5	Мир гимнастики	презентация	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/gimnastika.html
6	Олимпийская символика	презентация	http://prezentacii.com/detskie/1963-simvolika-olimpiyskih-igr.html
7	Упражнения на гимнастической стенке	видео	http://www.youtube.com/watch?v=gQ-ekfTBAV0
8	Упражнения	видео	http://ona-znaet.ru/publ/53-1-0-389

	на дыхание		
9	Техника кроссового бега.	презентация	http://www.myshared.ru/slide/783639/
10	Сидячая игра «Разминка перед танцами»	Видео, аудиозапись	http://www.liveinternet.ru/users/3950822/post175938322/comments