

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**АМО Веневский район**

**МОУ "Рассветская ОШ им. В.Н.Абрамова"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании совета  
МОУ "Рассветская ОШ  
им. В.Н.Абрамова"

---

Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на педагогическом  
совете

---

Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ  
«Рассветская ОШ  
им.В.Н. Абрамова»

---

Камаев Ю.П.  
Приказ № 95 от «29» 08  
2024 г.

**АДАптированная рабочая программа**

**по физической культуре**

**8 класс**

**П.Рассвет 2024 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для 8 класса 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),
- Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН, 2.4.2.28-21-10, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189;
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

**Место в учебном плане:** 1 час в неделю. Всего 34 часа в год

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Обучаемость, данного контингента детей удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по адаптивной физической культуре, для обучающихся с задержкой психического развития, направлена на: укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социально культурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения

**Основными задачами** адаптивного физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

#### **Коррекционно-развивающие задачи:**

- коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;
- укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ;
- коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения спортивных игр, эстафет, соревнований и подготовки к ним.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать любознательность, чувство товарищества, взаимопомощи;
- развитие интереса к играм разных народов;
- пропаганда здорового образа жизни с преподаванием теоретических знаний о заболеваниях, мерах их предупреждения, способах их преодоления и профилактики.

Система физического воспитания, объединяющая все формы знаний физическими упражнениями, должна способствовать, социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим просматриваются следующие **принципы**: индивидуализация процесса; оптимистическая перспектива; комплексность обучения. Структурно и содержательно программа построена с учетом индивидуальных особенностей и физических возможностей каждого ребенка. Особенностью данной программы является то, что основой проведения всех занятий во всех классах является цикличность проведения упражнений с изменением дозировки и сложности. Это значит - от простого к сложному, учитывая индивидуальные особенности учеников.

**Личностные универсальные учебные действия:** формирование стартовой мотивации к изучению нового: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и осмысление учебной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками на период соревнований; развитие этических чувств.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:** формировать навыки работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг другу; слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

**Познавательные универсальные учебные действия:** объяснять для чего нужны занятия по физической культуре и объяснить, понятия «физическая культура, адаптивная физкультура, адаптивный спорт»; что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи; уметь рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований, историю олимпийских игр; уметь показать технику выполнения упражнений;

**Регулятивные универсальные учебные действия:** принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области; уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; с помощью взрослого произвести поиск и выделение необходимой информации.

5-9 классы имеют разнообразный по содержанию программный материал, который повторяется для закрепления в следующем классе. Для учащихся в программе по АФК ограничены упражнения на скорость; силу и выносливость, уменьшены дистанции в ходьбе и беге.

### Содержание программного материала.

| № | Наименование раздела/темы | Содержание   | Планируемые результаты обучения   |
|---|---------------------------|--|---|
| 1 | Основы знаний             | История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. | Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:<br>— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;<br>Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:<br>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками |

|   |                 |  |   |
|---|-----------------|--|---|
|   |                 | <p>(виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).</p> <p>Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений.</p> <p>Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.</p> <p>Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность).</p> <p>Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.</p> <p>Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.</p> <p>Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).</p> <p>Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.</p> | <p>на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <p>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <p>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> |
| 2 | Легкая атлетика | <p>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий).</p> <p>Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки</p>  | <p>Личностными результатами</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>- формировать уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>развитие мотивов учебной деятельности и личностный</p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p>Метапредметными результатами</p> <p>—</p> <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки</p> <p>в движениях и передвижениях человека;</p> <p>—</p> <p>оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>—</p> <p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Предметными результатами</p> <p>—</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы</p> |
|--|--|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li><li>— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li><li>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</li><li>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li><li>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li><li>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li><li>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li></ul> |
|--|--|---|

|   |           |  |   |
|---|-----------|--|---|
| 3 | Баскетбол | <p>Повороты С мячом.<br/> Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением.<br/> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игры в баскетбол по правилам.<br/> Упражнения общей физической подготовки.</p> | <p>Личностные результаты:<br/> – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;<br/> – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;<br/> Метапредметные результаты:<br/> – определение общей цели и путей ее достижения;<br/> умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;<br/> осуществлять взаимный контроль совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;<br/> – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;<br/> Предметные результаты:<br/> – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;<br/> – выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;<br/> – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной</p> |
|---|-----------|--|---|



|   |          |  |   |
|---|----------|--|---|
|   |          |  | деятельности.   |
| 4 | Волейбол | <p>Прямая верхняя подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Стойка и перемещение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> | <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</li> </ul> <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение общей цели и путей ее достижения;</li> <li>умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</li> <li>осуществлять взаимный контроль совместной деятельности,</li> <li>адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul> <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;</li> <li>– выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне,</li> <li>характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>– выполнение технических действий из базовых видов</li> </ul> |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   |  |   | спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.  |
| 5 | Гимнастик<br>а с<br>элементам<br>и<br>акробатики | <p>Организующие команды и приемы:<br/>Передвижение в колонне<br/>С изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»;<br/>Выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».</p> <p>Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, пережат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.</p> | <p>Универсальными компетенциями</p> <p>—</p> <p>умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме</p> <p>в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p> <p>Личностными результатами</p> <p>—</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>—</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Метапредметными результатами</p> <p>— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>—</p> <p>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>—</p> <p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Предметными результатами</p> <p>—</p> <p>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>—</p> <p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>—</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием,</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>—</p> <p>выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и</p> |
|--|--|--|--|

### Тематическое планирование

| № | Наименование темы                   | Количество часов |
|---|-------------------------------------|------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 5                |
| 2 | Легкая атлетика                     | 8                |
| 3 | Гимнастика                          | 11               |
| 4 | Баскетбол                           | 6                |
| 5 | Волейбол                            | 4                |