

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11 с. Волочаевка»**

«СОГЛАСОВАНО»:
Зам. директора по УВР
_____ Тишкова Н.А.
от 10.08.2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СОШ №11»
_____ Седова Г.Я.

Пр. № 189/2 от 11.08.2021г.

Адаптированная образовательная программа
для детей с ограниченными возможностями здоровья
по физической культуре
8 класс
Учитель: Ларионова Оксана Валерьевна

2021 – 2022 учебный год

с. Волочаевка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2000 г.

Планируемые результаты изучения учебного курса:

№	Вид программного материала, направленность.	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
1	<i>Гимнастика. Акробатика.</i>	<ul style="list-style-type: none"> -что такое фигурная маршировка; - требования к строевом шагу; - как перенести одного ученика двумя различными способами; - фазы опорного прыжка. 	<ul style="list-style-type: none"> -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; - выполнять комплексы ОРУ с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами; -выполнять упражнения на гимнастической стенке.
2	<i>Лёгкая атлетика.</i>	<ul style="list-style-type: none"> -простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; - правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; -техника кроссового бега; - как измерять давление и пульс. 	<ul style="list-style-type: none"> -бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; -пробежать эстафету; -бегать на скорость 30, 60, 100 м. - выполнять прыжки в длину, высоту различными способами; - метать малый мяч в цель и на дальность; - метать, толкать набивной мяч; -играть в игры «сбор картофеля», «догони».
3	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил; - правила игры в волейбол; - правила игры в баскетбол; -как правильно выполнять штрафные броски в баскетболе. 	<ul style="list-style-type: none"> -принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения; - выполнять нижнюю и верхнюю прямую подачи мяча; - играть в волейбол по упрощенным правилам; - 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; - выполнять эстафеты с баскетбольными мячами; - играть в баскетбол по упрощенным правилам.
4	Лыжная подготовка.	-как правильно проложить учебную лыжню; - правила соревнований по лыжным гонкам; -как ухаживать за лыжами; -температурные нормы для занятий на лыжах.	-выполнять поворот при передвижении на лыжах; сочетать попеременные ходы с одновременными; -пройти в быстром темпе 200 300 метров; - преодолевать на лыжах до 2,5 км - играть в игры «Переставь флажок», «Кто быстрее», «Попади в круг»; -выполнять эстафеты на лыжах.

Содержание программы

Гимнастика:

Теоретические сведения: виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал: - *построения и перестроения*. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

-*основные положения и движения головы, конечностей, туловища*. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

-*упражнения на дыхание*. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*. Круговые движения кистями рук; сжатие большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекачивание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

-*упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп*. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

-*упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног*. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке;

-*упражнения для расслабления мышц*. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиваниями расслабленными конечностями.

-*упражнения для развития координации движений*. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

-*упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений*. Фигурная маршировка в направлении

различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей.

Упражнения с предметами

-с гимнастическими палками. Принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки.

-с набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

-упражнения для корпуса. В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

-упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2—3 серий по 10—12 повторений.

-упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

-переноска груза и передача предметов. Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15—20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15—20 м; переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4—5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

Лазанье: Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков и девочек с применением спортивного инвентаря.

Легкая атлетика

-ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.

Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись).

Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

-прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).

Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка).

- *метание*. Броски набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

Спортивные игры

Баскетбол: судейство игр, правила игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Волейбол: наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага. Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.

Распределение программного материала

№	Раздел, тема	Количество часов
1	Гимнастика, акробатика	23
2	Лёгкая атлетика	29
3	Подвижные и спортивные игры	31
4	Лыжи	19
Итого часов:		102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Легкая атлетика				
1.	Правила ТБ. Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение отрезков на скорость от 50-100 м	1		
2.	Ходьба по пересеченной местности 1,5-2 км.	1		
3.	Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони».	1		
4.	Бег 30 м с различного старта	1		
5.	Бег 60 м с различного старта	1		
6.	Бег на 100 м с различного старта.	1		
7.	Эстафета 4по 100 метров.	1		
8.	Кроссовый бег на 500 метров.	1		
9.	Кроссовый бег на 500 метров.	1		
10.	Кроссовый бег на 500 метров.	1		
11.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	1		

12.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	1		
13.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
14.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
15.	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди.	1		
16.	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди.	1		
17.	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	1		
18.	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	1		
19.	Метание малого мяча в цель.	1		
20.	Метание малого мяча в цель.	1		
21.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		
22.	Метание малого мяча на дальность с разбега.			
23.	Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра.			
24.	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами.			
25.	Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с осложнениями.			
Гимнастика, акробатика				
14.	Правила ТБ. Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс ОРУ.	1		
15.	Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1		
16.	Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений.	1		
17.	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.	1		
18.	Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	1		
19.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.	1		
20.	Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками.	1		
21.	Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками.	1		
22.	Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Комплекс ОРУ на внимание.	1		
23.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой.	1		
24.	Лазание по гимнастической стенке из стойки руки перед грудью.	1		
25.	Ходьба приставными шагами по бревну с грузом на голове.	1		
26.	Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, вращений.	1		
27.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	1		
28.	Комплекс ОРУ со скакалками.	1		
29.	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1		
30.	Кувырок назад из положения сидя.	1		
31.	Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий.	1		
32.	Стойка на голове с согнутыми ногами.	1		
33.	Упражнения на гимнастической стенке: взмахи ногой в сторону.	1		
34.	Переноска тяжестей на время. Разминка с обручами.	1		

35.	Кувырок вперед	1		
36.	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1		
Подвижные игры				
37.	Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1		
38.	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол.	1		
39.	Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в волейбол.	1		
40.	Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол.	1		
42.	Многоскоки в игре. Учебная игра в волейбол.	1		
43.	Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра.	1		
44.	Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол.	1		
45.	Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо.	1		
46.	Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра.	1		
48.	Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра.	1		
47.	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1		
48.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра «Лови мяч».	1		
49.	Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
Лыжная подготовка				
50.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременного двухшажного хода.	1		
51.	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода.	1		
52.	Комбинирование торможения лыжами и палками.	1		
53.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	1		
54.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	1		
55.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	1		
56.	Передвижение на лыжах 3 км.	1		
57.	Передвижение на лыжах 3 км.	1		
58.	Лыжные эстафеты.	1		
59.	Лыжные эстафеты.	1		
60.	Лыжные эстафеты.	1		
61.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	1		
62.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	1		
63.	Передвижение на лыжах в быстром темпе по кругу.	1		
64.	Передвижение на лыжах в быстром темпе по кругу.	1		
65.	Поворот во время передвижения. Игра на лыжах «Переставь флажок».	1		
66.	Прохождение на лыжах в быстром темпе 200-300 метров.	1		
67.	Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах «Кто быстрее».	1		
68.	Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах «Попади в круг».	1		

Подвижные и спортивные игры

69.	Баскетбол.Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра.	1		
70.	Броски мяча в корзину от груди. Учебная игра.	1		
71.	Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра.	1		
72.	Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
73.	Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
74.	Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам.	1		
75.	Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра.	1		
76.	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	1		
77.	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	1		
78.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		
79.	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	1		
80.	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	1		
81.	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	1		
82.	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	1		
83.	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	1		
84.	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».	1		
85.	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	1		
86.	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	1		
Легкая атлетика				
87.	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе.	1		
88.	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы с остановками на обозначенных участках.	1		
89.	Бег с ускорением.	1		
90.	Бег на 60 метров- 4 раза за урок.	1		
91.	Кроссовый бег на 500-1000метров.	1		
92.	Кроссовый бег на 500-1000метров. Промежуточная аттестация. Спортивные нормативы.	1		
93.	Бег 100 м с преодолением препятствий.	1		
94.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	1		
95.	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	1		
96.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
97.	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или « перекидной».	1		
98.	Промежуточная аттестация	1		
99.	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди.	1		
100.	Броски набивного мяча через голову на результат.	1		
101.	Метание малого мяча в цель.	1		
102.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		

Промежуточная аттестация

Время выполнения работы: 40 минут.

Тестирование проходит в конце учебного года.

Условия выполнения тестов по физической подготовленности:

1. Бег на 30, 60, 100, 1500, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине (юноши). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. Метание мяча; в цель (с 6 метров), на дальность с разбега и без

4. Челночный бег. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7х7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (Включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

5. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела

6. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), девушки Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Контрольно-оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 8 классе

№	Контрольные упражнения	Нормативы (м)			Нормативы (д)		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м, с	9,6	10,2	11,0	10,1	10,4	11,1
2.	Прыжок в длину, см	400	360	300	360	300	260
3.	Метание мяча 150 г, м	36	33	30	27	23	20
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).	7	6	5	16	14	12

	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (Кол-во раз)						
--	---	--	--	--	--	--	--