

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА №25 ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«Принята»  
на Педагогическом совете  
Протокол № 9  
от «29» августа 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ школы № 25  
\_\_\_\_\_ А.Б. Петрова  
«31» августа 2023 г.  
Приказ № 631

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**8 «А» класс**

**2023 / 2024 учебный год**

Составитель:  
*Казаков В.В.*  
учитель,  
высшая кв. к.

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- формирование представления о себе как части семьи, страны, «родины»;
- формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение самостоятельными навыками адаптации к изменяющимся средовым условиям;
- овладение и применение элементарных социально-бытовых умений в повседневной жизни;
- формирование устойчивых навыков коммуникации, реализация в поведении принятых норм социального взаимодействия;
- формирование способности к принятию меняющегося социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;
- формирование социально значимых мотивов предметно-практической деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- формирование этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## **Предметные результаты:**

### **Минимальный уровень.**

#### *Теоретические сведения:*

- Знать правила оказания первой помощи при травмах;

#### *Практический материал:*

- Самоконтроль при выполнении физических упражнений.
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Выполнять комплекс упражнений на гимнастической стенке;
- Удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- Выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках;
- Выполнять переход через планку в прыжках в высоту;
- Выполнять толкание набивного мяча с места;
- Выполнять прием и передачу мяча снизу в игре волейбол;
- Выполнять накат справа, слева;
- Выполнять остановку прыжком;
- Выполнять бросок мяча одной рукой от плеча после ведения.

### **Достаточный уровень.**

#### *Теоретические сведения:*

- Знать о значении физической культуры в современном обществе;
- Знать о проведении специальных Олимпийских игр;

#### *Практический материал:*

- Соблюдать правила занятий физическими упражнениями при самостоятельной работе;
- Выполнять упражнение «Мост»;
- Выполнять длинный кувырок вперед;
- Выполнять стойку на голове;
- Бежать с переменной скоростью до 5 мин;
- Метать мяч на дальность;
- Выполнять многократные передачи мяча над собой;
- Принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещения;
- Выполнять подрезку справа, слева;
- Выполнять ведение мяча с обводкой препятствий;
- Выполнять ведение мяча бегом по прямой.

## **Содержание**

### **Гимнастика**

*Теоретические сведения.* Виды гимнастики: атлетическая, ритмическая.

*Практический материал.* Построение и перестроение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре дроблением и сведением и обратное перестроение из колонны по

четыре, два разведением и слиянием. Строевой шаг. Размыкание и смыкание. Поворот на 45 градусов. Изменение длины шага.

Упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками, с набивными мячами. Комплекс упражнений с использованием гимнастической скамейке. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений на гимнастической стенке.

Упражнения на преодоление сопротивления. Перетягивание каната парами, группой из различных исходных положений. Борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

Лазания и перелезания. Лазанье по канату в два приема. Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке. Преодоление препятствий.

Висы. Подтягивание в висе.

Упражнения в равновесие (на бревне). Вскок в упор присев (с помощью учителя) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь на бревне, переход с приседа в сед, в сед ноги врозь, сед углом с различным положением рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком. Полушпагат с различными положениями рук. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Прыжки. Опорный прыжок.

Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Акробатические комбинации.

### **Легкая атлетика**

*Теоретические сведения.* Значение бега для укрепления здоровья.

*Практический материал.* Ходьба. Ходьба по залу с ускорением и замедлением темпа движения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег. Высокий старт (до 20-40м). Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Бег с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Повторный бег и бег с ускорениями на отрезках 50-60м. Старты из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Челночный бег. Медленный бег до 8-10 мин.

Прыжки. Запрыгивание на препятствия высотой 60-80см. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением вперед в максимальном темпе (по 10-15 сек). Многоскоки с места и разбега. Прыжки произвольным способом через препятствия (барьеры, набивные мячи и т.д.). Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги», подбор разбега и отталкивание. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивания», подбор разбега и отталкивание.

Метания. Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди. Метание нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность. Метание мяча на дальность.

### **Лыжная и конькобежная подготовки.**

#### **Лыжная подготовка.**

*Теоретические сведения.* Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах  
*Практический материал.* Совершенствование разных видов подъемов и спусков.

### **Конькобежная подготовка.**

*Теоретические сведения.* Санитарно-гигиенические требования к занятиям конькобежным спортом.

*Практический материал.* Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот.

## **Спортивные игры**

### **Волейбол**

*Теоретические сведения.* Жесты судьи и основные понятия игры. Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма при игре в волейбол.

*Практический материал.* Стойки и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху, снизу в парах после перемещений. Многократные передачи мяча над собой. Передача мяча через сетку в парах. Нижняя прямая подача через сетку. Верхняя прямая подача. Игры с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

### **Настольный теннис.**

*Теоретические сведения.* Парные игры, правила соревнований.

*Практический материал.* Стойки и передвижения теннисиста. Накат справа, накат слева. Подрезки. Тактические приемы – защитника против атакующего. Упражнения «школы мяча». Игры и эстафеты с элементами настольного тенниса. Одиночные игры.

### **Баскетбол**

*Теоретические сведения.* Наказания при нарушениях правил игры. Жесты судьи.

*Практический материал.* Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча в парах с продвижением вперед. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с обводкой препятствий. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении после ведения. Подбирание отскочившего мяча от щита.

Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра.

## **Подвижные игры**

*Теоретические сведения.* Правила игр. Элементарные технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером).

*Практический материал.* «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Большая эстафета по кругу», «Сумей догнать», «Челнок», «Шагай вперед!», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Удочка», «Перестрелбол».

## **Тесты**

*Теоретические сведения*

Правила выполнения тестовых заданий.

### Практический материал

1. Прыжок в длину с места (см);
2. Наклон вперед из положения сидя;
3. Подъем туловища за 30 (с);
4. Броски набивного мяча 1 кг;
5. Челночный бег 3х10м (с);
6. Метание в цель;
7. Подтягивание (девочки - из вися лежа; мальчики - из вися);
8. Прыжки через скакалку.

### Календарно – тематическое планирование

1 четверть		
№ уроков	Содержание программного материала	Дата проведения
1.	Тестирование.	05.09.2023
2.	Тестирование.	07.09.2023
3.	Беговые упражнения и техника высокого старта.	12.09.2023
4.	Беговые упражнения и техника высокого старта.	14.09.2023
5.	Техника низкого старта.	19.09.2023
6.	Техника низкого старта.	21.09.2023
7.	Бег из разных стартовых положений, ускорения на отрезках 50-60метров.	26.09.2023
8.	Бег из разных стартовых положений, ускорения на отрезках 50-60метров.	28.09.2023
9.	Равномерный бег до 8 мин	03.10.2023
10.	Равномерный бег до 8 мин	05.10.2023
11.	Челночный бег	10.10.2023
12.	Челночный бег	12.10.2023
13.	Метание малого мяча.	17.10.2023
14.	Метание малого мяча.	19.10.2023
15.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	24.10.2023
16.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	26.10.2023
2 четверть		
17.	Прыжки в длину с разбега	07.11.2023
18.	Прыжки в длину с разбега.	09.11.2023
19.	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание».	14.11.2023
20.	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание».	16.11.2023
21.	Броски набивного мяча.	21.11.2023
22.	Настольный теннис. Стойки и перемещения теннисиста.	23.11.2023
23.	Настольный теннис. Стойки и перемещения теннисиста.	28.11.2023
24.	Настольный теннис. Поддача мяча.	30.11.2023
25.	Настольный теннис. Подрезка мяча.	05.12.2023
26.	Настольный теннис. Накат справа.	07.12.2023

27.	Настольный теннис. Накат слева.	12.12.2023
28.	Лыжная подготовка. Совершенствование различных видов ходов.	14.12.2023
29.	Лыжная подготовка. Техника спуска.	19.12.2023
30.	Лыжная подготовка. Техника подъема.	21.12.2023
31.	Конькобежная подготовка. Катание по прямой и с изменением направления	26.12.2023
32.	Конькобежная подготовка. Техника торможения.	28.12.2023
<b>3 четверть</b>		
33.	Конькобежная подготовка. Вход в поворот.	09.01.2024
34.	Баскетбол. Сочетание приемов передач и ведение.	11.01.2024
35.	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	16.01.2024
36.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока.	18.01.2024
37.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	23.01.2024
38.	Баскетбол. Штрафной бросок.	25.01.2024
39.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении после ведения.	30.01.2024
40.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	01.02.2024
41.	Волейбол. Передача мяча в парах.	06.02.2024
42.	Волейбол. Передача мяча в парах через сетку.	08.02.2024
43.	Волейбол. Нижняя прямая подача.	13.02.2024
44.	Волейбол. Верхняя прямая подача.	15.02.2024
45.	Волейбол. Многократные передачи мяча над собой.	20.02.2024
46.	Волейбол. Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	22.02.2024
47.	Волейбол. Игры с элементами волейбола.	27.02.2024
48.	Кувырок вперед.	29.02.2024
49.	Кувырок назад.	05.03.2024
50.	Длинный кувырок вперед.	07.03.2024
51.	Стойка на лопатках.	12.03.2024
52.	Упражнение «Мост».	14.03.2024
53.	Упражнение «Мост».	19.03.2024
54.	Гимнастические комбинации.	21.03.2024
<b>4 четверть</b>		
55.	Гимнастические комбинации.	04.04.2024
56.	Упражнения на гимнастической скамейке.	09.04.2024
57.	Упражнения на гимнастической скамейке.	11.04.2024
58.	Упражнения на бревне.	16.04.2024
59.	Упражнения на бревне.	18.04.2024
60.	Опорный прыжок.	23.04.2024
61.	Опорный прыжок.	25.04.2024
62.	Висы и упоры.	02.05.2024
63.	Висы и упоры.	07.05.2024
64.	Лазание и перелезание.	14.05.2024
65.	Лазание и перелезание.	16.05.2024
66.	Тестирование.	21.05.2024
67.	Тестирование.	23.05.2024
<b>Фактическое количество часов</b>		<b>67</b>

## **Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса**

### **1. Учебно-методическое обеспечение:**

- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011;
- Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011;
- Бутин И. М. «Лыжный спорт» – М., 2000.
- Петров А.И. «Конькобежный спорт» - М., 1989

### **2. Учебно-практическое оборудование:**

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивно-физкультурного инвентаря;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, гимнастический козел, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, коньки, тренажёры.