

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 21

МКОУ СОШ № 21

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМС  
31.08.2022 г. протокол № 1

Руководитель ШМС  
\_\_\_\_\_ Русяева Н.Н.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР  
31.08.2022 г.

\_\_\_\_\_ Русяева Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического совета школы  
31.08.2022 г., протокол № 1;

приказ от 31.08.2022 г. № 69-д  
Директор школы \_\_\_\_\_ Л.Н.Сиволап

**Адаптированная рабочая программа**  
для обучающихся с легкой умственной отсталостью  
по предмету «Физическая культура»  
8 класс

г.Узловая 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре в 8 классе по адаптированной программе составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5 -9 классы). /Под ред. В.В.Воронковой. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2014. с использованием следующих нормативных документов:

Закон «Закон об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

### **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

В учебном плане МКОУ СОШ №21 на 2021-2022 учебный год на изучение предмета выделено 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

#### **Учащиеся должны знать:**

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол;
- для чего и когда применяются лыжи;
- правила поведения на занятиях;
- правила передачи эстафеты

#### **Учащиеся должны уметь:**

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- уметь вводить мяч из-за боковой линии при игре в мини-футбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места;
- знать упрощенное правило игры в мини-футбол, баскетбол и пионербол;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м;

- пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом;
- преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60 м в низкой стойке;
- тормозить плугом;
- преодолевать на лыжах 1,5 км – девочки, 2 км – мальчики.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

**Гимнастика.** Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

**Элементы спортивных игр.** Баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол); волейбол (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку); футбол (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра).

**Легкая атлетика.** Бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

**Лыжная подготовка.** Одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол- во часов
1	Волейбол	14
2	Баскетбол	22
3	Футбол	7
4	Гимнастика с элементами акробатики	8
5	Лёгкая атлетика	26
6	Лыжная подготовка	25
	<b>ИТОГО</b>	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела и тема	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Лёгкая атлетика (18 ч.)</b>				
1	Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Бег с высокого старта до 15 м. Бег с ускорением до 40 м. Прыжки в длину с места и 7-9 шагов разбега.	1		
2	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Бег на короткие дистанции (30 м). Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		
3	Легкоатлетические упражнения. Скоростной бег до 40 м. Подвижные игры	1		
4	История лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции (60 м). Прыжки в длину с разбега. Эстафета с бегом и прыжками.	1		
5	Олимпийские игры в древности. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом перешагивания. Сюжетно - образная игра «Удочка»	1		
6	Легкоатлетические упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Подвижные игры.	1		
7	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Бег на длинные дистанции (1000 м). Метание мяча (6 м)	1		
8	Бег на длинные дистанции (1000 м). Метание мяча на заданное расстояние.	1		
9	Прыжки в высоту с 3-5-ти шагов разбега способом перешагивания. Кроссовый бег в равномерном темпе до 15 минут. Игра «Борьба за флажок»	1		
10	Бег на длинные дистанции (2000 м). Метание мяча в вертикальную цель.	1		
11	Кросс до 10 мин. в равномерном темпе. Метание мяча в вертикальную цель.	1		
12	Легкоатлетические упражнения. Совершенствование техники высокого старта. Бег с препятствиями и на месте.	1		
13	Упражнения для укрепления мышц стопы. Бег на длинные дистанции. Метание в горизонтальную цель. Игра «Самый меткий»	1		
14	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры	1		
15	Легкоатлетические упражнения. Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты.	1		
16	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Кроссовый бег. Метание на дальность	1		
17	Понятие «Физическая нагрузка». Контроль над соблюдением физической нагрузки. Кроссовый бег до 15 минут в равномерном темпе	1		

18	Легкоатлетические упражнения. Прыжки и многоскоки. Круговая тренировка	1		
<b>Баскетбол (22 ч.)</b>				
19	Правила поведения в подвижных играх. История баскетбола.	1		
20	Технические приёмы в баскетболе: комбинации из основных элементов перемещений. Эстафеты	1		
21	Технические приёмы в баскетболе: ловля мяча, передача, ведение	1		
22	Технические приёмы в баскетболе: ловля мяча, передача, ведение	1		
23	Технические приёмы в баскетболе: передача, ловля, броски мяча в кольцо	1		
24	Технические приёмы в баскетболе: передача, ловля, броски мяча в кольцо	1		
25	Технические приёмы в баскетболе: броски мяча в кольцо, комбинации элементов игры в баскетбол	1		
26	Технические приёмы в баскетболе: броски мяча в кольцо. Эстафеты	1		
27	Технические приёмы игры в баскетбол: передача мяча на месте и в движении, варианты ведения мяча. Сочетание приёмов: ловля – ведение – бросок в кольцо.	1		
28	Технические приёмы игры в баскетбол: варианты передач и ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча.	1		
29	Технические приёмы игры и тактические действия игры в баскетбол: варианты ведения, передач и ловли, броски после ведения, ловли с пассивным противодействием защитника. Учебная игра	1		
30	Технические приёмы игры в баскетбол: передача и ловля мяча в тройках, ведение правой и левой рукой с изменением направления, броски в кольцо после остановки в 2 шага.	1		
31	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Технические приёмы: челночный бег с ведением, игровые задания -2:1, эстафеты с ведением (в обручах). Учебная игра.	1		
32	Технические приёмы: броски после ведения. Сочетание приёмов: ловля на месте – обводка 4-х стоек – передача- ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	1		
33	Технические приёмы игры и тактические действия игры в баскетбол: ведение мяча, передача мяча в тройках в движении со сменой места, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		
34	Тактические действия игры в баскетбол: Тактика свободного нападения. Учебная игра	1		
35	Тактические действия игры в баскетбол: позиционное нападение (5:0). Учебная игра.	1		

36	Тактические действия игры в баскетбол: нападение быстрым прорывом, Учебная игра.	1		
37	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	1		
38	Броски. Тактические действия. Учебная игра	1		
39	Тактические действия. Учебная игра	1		
40	Тактические действия – техника защиты. Учебная игра	1		
<b>Лыжная подготовка (25 ч.)</b>				
41	История лыжного спорта. Способы передвижения на лыжах: - попеременный двухшажный ход. Техника выполнения спуска в основной стойке, подъёма «полуёлочкой». Игра «Салка, давай руку».	1		
42	Техника выполнения поворотов переступанием. Передвижение на лыжах 1500м попеременным двухшажным ходом. Игровое упражнение: «Кто меньше»	1		
43	Способы передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход. Техника выполнения спусков в низкой стойке, подъёмов «полуёлочкой».	1		
44	Передвижение на лыжах изученными способами по лыжной трассе до 2000м. Техника выполнения торможения «шлугом», поворот упором	1		
45	Способы передвижения на лыжах: передвижение на лыжах по трассе до 3000м. Техника торможения и поворота упором, спусков и подъёмов	1		
46	Способы передвижения на лыжах: передвижение на лыжах. Техника спусков и подъёмов.	1		
47	Техника лыжных ходов, Повторение содержания предыдущего урока. Прохождение дистанции 2 км	1		
48	Спуски и подъёмы, повороты, торможение изученными способами. Игра: «Кто дальше»	1		
49	Передвижение на лыжах до 1500м попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъём «ёлочкой». Правила соревнований по лыжным гонкам.	1		
50	Способы передвижения на лыжах: попеременным двухшажным ходом. Техника выполнения спуска в основной стойке, подъёма скользящим шагом, «ёлочкой».	1		
51	Технические приёмы в волейболе: специальные беговые упражнения. Варианты стоек и перемещений, бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине). Эстафеты, игровые упражнения	1		
52	Техника выполнения торможения и поворота упором. Передвижение на лыжах до 2000м попеременным двухшажным ходом. Техника выполнения спуска основной стойке, подъёма «ёлочкой». Игра «Гонки с выбыванием»	1		

53	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах по дистанции до 2000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке.	1		
54	Технические приёмы в волейболе: стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	1		
55	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным двухшажным и бесшажным ходами до 2000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке	1		
56	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным и двухшажным ходами до 3000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке. Торможение и поворот упором.	1		
57	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты, игра по упрощённым правилам.	1		
58	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажными, двухшажным ходами до 3000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке. Торможение плугом и упором.	1		
59	Техника выполнения поворотов переступанием. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами до 3000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке	1		
60	Имитация передач мяча на месте и после перемещений двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах.	1		
61	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами до 2000м. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке. Игра «Воротники»	1		
62	Переход с попеременного двухшажного на одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Передвижение на лыжах по дистанции до 3000м. Спуски и подъёмы. Игровое упражнение «Кто дальше»	1		
63	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача в парах - встречная, над собой - партнёру. Эстафеты	1		
64	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3500м попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами. Игровое упражнение: «Кто меньше»	1		

65	Одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Спуск в низкой стойке. Подъём скользящим шагом. Игровое упражнение «Кто дальше», «Остановка рывком»	1		
<b>Волейбол (14 ч.)</b>				
66	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача в парах - встречная, над собой - партнёру. Эстафеты	1		
67	Передача мяча в парах через сетку; приём и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнёром, у стены. Игра в пионербол.	1		
68	Передача мяча в парах через сетку; приём и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнёром, у стены. Игра в пионербол.	1		
69	Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Подвижные игры с волейбольными мячами. Комплекс упр. для развития координации.	1		
70	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставными шагами; передача в парах - встречная, над собой-партнёру. Передача мяча в парах через сетку; приём и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнёром, у стены. Игра в пионербол.	1		
71	Технические приёмы в волейболе: нижняя прямая подача: подача мяча в стену; подача мяча в парах-через ширину площадки с последующим приёмом мяча; через сетку с расстояния 3-6м. Игровое упражнение «Подай и попади»	1		
72	Технические приёмы в волейболе: нижняя прямая подача, подача мяча в стену; подача мяча в парах-через ширину площадки с последующим приёмом мяча; через сетку с расстояния 3-6м. Игровое упр. «Подай и попади»	1		
73	Основные правила игры в волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	1		
74	Основные правила игры в волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	1		
75	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.	1		
76	Круговая тренировка. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.	1		
77	Правила соревнований по волейболу. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам.	1		
78	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.	1		
79	Круговая тренировка. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (8 ч.)</b>				

80	Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастикой. Основные этапы развития физической культуры - история гимнастики. Упражнения для сохранения правильной осанки. Упр. на развитие гибкости. Кувырок вперёд.	1		
81	Роль физической культуры в формировании ЗОЖ – значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырок вперёд, назад. Мост из положения стоя. Лазание по канату. Правила страховки	1		
82	Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Два кувырка вперёд слитно, мост, стойка на лопатках, перекаты. Лазание по канату	1		
83	Упражнения на развитие силы. Висы, подъём, переворотом в упор. Подтягивание в висе (м), размахивание в висе, вис лёжа и присев, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из вися «лёжа» (д)	1		
84	Виды гимнастики. Выдающиеся отечественные и олимпийские спортсмены – гимнасты. Лазание по канату. Опорные прыжки – ноги врозь, козёл в ширину, (высота 100-110 см) соскок прогнувшись.	1		
85	ОРУ на гимнастической скамейке. Лазание по канату. Опорные прыжки, ноги врозь, соскок прогнувшись (козёл в ширину, выс100-110см). Акробатические упражнения.	1		
86	Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка: висы, опорные прыжки, лазание по канату, акробатические упражнения – комбинации.	1		
87	Строевые упражнения ОРУ с гимнастическими палками, Упражнения на развитие равновесия. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1		
<b>Лапта (7 ч.)</b>				
88	Специальные беговые упражнения. Правила игры: замена игроков права и обязанности капитана команды, удар малой битой снизу. Игра в лапту	1		
89	Специальные беговые упражнения. Правила игры: ведение протокола. Повороты прыжком с мячом, увёртывание приседанием, броски со скаком, ловля на верхнем уровне, подбор мяча. Игра в лапту.	1		
90	Специальные беговые упр. Технические приёмы: повороты прыжком с мячом, увёртывание приседанием, броски со скачком, ловля, подбор мяча. Игра в лапту.	1		
91	Тактические действия: истинный удар, тактика увёртывания. Игра в лапту	1		
92	ОРУ. Тактические действия: одновременные перебежки. Игра в лапту.	1		
93	Повторный бег 30м, броски в соперника. Правила игры – замена игроков	1		
94	Повторный бег 30м, броски в соперника. Правила игры – замена игроков	1		

Лёгкая атлетика (9 ч.)				
95	История легкой атлетики, выдающиеся отечественные и олимпийские легкоатлеты ОРУ в движении. Спец.бегов упр., высокий старт. Бег с ускорением от 40 до 60м, с максимальной скоростью до 60м. Прыжки в длину с места, ч/з скакалку.	1		
96	ОРУ в движении. Спец. Беговые упр. Бег 30 и 60м. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
97	ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции- 60 м на результат. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
98	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов	1		
99	ОРУ. Бег 1500м. Прыжки в высоту с разбега	1		
100	ОРУ. Бег 1500 м. Прыжки в длину с разбега	1		
101	Промежуточная аттестация	1		
102	Бег 1500м на результат. Игры	1		

### Литература

1. «М.Я.Виленский, Л.М Туревский Физическая культура. 5-7 классы - М.:Просвещение, 2010 г.

2. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях. 3. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев. 4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов. – Просвещение, 2010 г.