

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Светлинская средняя общеобразовательная школа №1»**

Рассмотрено  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «29 августа »2024 г.  
\_\_\_\_\_ /

Согласовано  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Решетнякова А.А./

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «ССОШ№1»  
\_\_\_\_\_/Нефедова СВ/  
Приказ №27-д « 29 августа » 2024 г.

**Адаптированная программа по учебному предмету «Физическая культура»  
8 класс, вариант 1  
(интеллектуальные нарушения)  
на 2024/25 учебный год**

## Рабочая программа по физической культуре (102 часа)

### 1. Планируемые результаты освоения программы

#### Должны знать:

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол.

#### Должны уметь:

- 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;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

#### Учащийся должен уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м.	9.7	10.2
Силовые	Подтягивание в висе на перекладине, из виса лежа количество раз	5	-
	Прыжок с разбега	3.10	2.60
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	17	16
К выносливости	Бег 1000 м. Бег 2000 м.	Без учета времени	Без учета времени
К координации	Бросок набивного мяча (1 кг.) из-за головы обеими руками (метр)	12	7

### 2. Содержание учебного материала.

Раздел	Основное содержание материала	Кол-во часов
<b>Основы занятий</b>	Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	В процессе уроков
<b>Гимнастика, акробатика</b>	<p><b>I. Строевые упражнения.</b> Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.</p> <p><b>II. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</b></p> <p>1. Упражнения на осанку. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.</p> <p>2. Дыхательные упражнения. Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.</p> <p>3. Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.</p> <p>4. Основные положения 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.</p> <p><b>III. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</b></p> <p>1. С гимнастическими палками. Из исходного положения —</p>	<b>24</b>

палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

2. Со скакалкой. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

3. С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

4. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий. Упражнения на гимнастической стенке.

5. *Упражнения на гимнастической стенке:* Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

6. *Акробатические упражнения.* Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).

7. Простые и смешанные висы и упоры. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

8. Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

9. Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

10. Лазание и перелезание. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после

передвижения вправо-влево.

11. Равновесие. Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галоп" с левой — два шага "галоп" с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс - два приставных шага влево (вправо) - полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.

12. Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

*IV. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.*

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции.

	<p>Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, обще-развивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15,20 с.</p>	
<b>Лёгкая атлетика</b>	<p><i>Ходьба.</i> Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.</p> <p><i>Бег.</i> Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м. с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м. — 4 раза за урок; бег на 100 м. — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м. по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м. с преодолением 5 препятствий.</p> <p><i>Прыжки.</i> Выпрыгивания и прыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".</p> <p><i>Метание.</i> Броски набивного мяча весом 3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг. со скачка в сектор.</p>	<b>17</b>

<b>Коньки</b>	Правила соревнований по конькам. Требования к технике бега со страта. Правила подготовки льда к занятиям, соревнованиям. Упражнения для развития скоростной выносливости. Повторный бег на 100 м. (3-4 раза). Бег парами на время 300 м. (2-3 раза). Свободное катание 500-600 м. Бег на выносливость (до 2-4 мин).	<b>11</b>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<p><i>Волейбол.</i> Техника приема и передачи мяча и подачи. 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). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.</p> <p><i>Баскетбол.</i> Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. 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. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м. (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг.). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.</p> <p><i>Хоккей.</i></p> <p><i>Подвижные игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- коррекционные ("Регулировщик" "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу" "Обманчивые движения");</li> <li>- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием ("Запрещенные движения"; "Ориентир" "Птицы"; "Вызов победителя");</li> <li>- с бегом на скорость ("Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты. С прыжками);</li> <li>- с прыжками в высоту, длину ("Дотянись до веревочки"; "Сигнал";</li> </ul>	<b>50</b>

	"Сбей предмет"); - с метанием мяча на дальность и в цель ("Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер"); - с элементами пионербола и волейбола ("Ловкая подача"; "Пассовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов);	
<b>Итого</b>		<b>102</b>

### 3. Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Ко л- во час	Дата		Виды деятельности	Коррекционная работа
			план	факт		
<b>1</b>	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка.	1			Заслушивают инструктаж по ТБ.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя;
<b>2</b>	Низкий старт 4х30м. Дистанция 50м.	1			Обучение технике низкого старта	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении
<b>3</b>	Прыжки в длину с разбега.	1			Обучение технике прыжка в длину с разбега	Коррекция пространственной ориентации через прыжок.



4	Метание мяча.	1			Обучение технике метания мяча	Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности
5	Пятиминутный бег. Прыжки в длину.	1			Бег	Коррекция пространственной ориентации через бег
6 7	Метание мяча. Лапта.	2			Закрепление техники метания мяча	Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности
8	Бег на дистанции 200м. Футбол.	1			Обучение технике бега	Коррекция пространственной ориентации, координации движения
9	Прыжки в длину. Метание мяча.	1			Обучение технике прыжка в длину	Коррекция пространственной ориентации через прыжок.

10 11 12 13 14	ОФП. Работа с набивными мячами, гантелями. Работа на тренажёрах. Прыжки с места, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Сгибание и разгибание туловища за 30 сек. Челночный бег 3х10.	5			Выполняют ОРУ с мячами	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений
15 16	Элементы баскетбола.Тактические действия.	2			Обучение тактическим действиям в баскетболе	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.
17	Баскетбол. Бросок с места, передачи в парах.	1			Обучение технике игры в баскетбол	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.

18	Баскетбол. Бросок с места. Учебная игра. Правила.	1			Обучение технике игры в баскетбол	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.
19	Баскетбол. «Стритбол». Правила.	1			Обучение технике игры в баскетбол	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.
20	Баскетбол. Тактика защиты. Штрафной бросок.	1			Обучение технике игры в баскетбол	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.
21	Баскетбол. Групповые действия в нападении.	1			Обучение технике игры в баскетбол	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.

<b>22</b> <b>23</b>	Пионербол элементами волейбола.	с 2			Обучение технике игры в пионербол	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально- волевой сферы.
<b>24</b> <b>25</b>	Подвижные игры. Бадминтон.	2			Обучение технике игры в пионербол	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально- волевой сферы.
<b>26</b>	<b>Подведение итогов 1 четверти.</b> Подвижные игры.	1			Подвижные игры.	Развитие навыков коммуникативног о общения

27	Волейбол: прием снизу двумя руками. Учебная игра.	1			Обучение технике игры в волейбол	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча, координация движения во время игры.
28 29 30 31	Волейбол. Техника приема и передача в парах; верхняя прямая подача. Передача мяча в зонах . Учебная игра с заданием.	4			Обучение технике игры в волейбол	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча, координация движения во время игры.

32 33 34 35 36	Баскетбол: передача мяча в парах в движении; броски мяча с близкого расстояния одной рукой; всевозможные передачи в парах. Учебная игра с заданием, тактика защиты «прессинг».	5			Обучение технике игры в баскетбол	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча, координация движения во время игры.
37 38	Строевые упражнения; упражнения с гимнастическими палками; упражнения на гимнастической стенке, лавочки. Лазание по канату	2			Выполняют комплекс ОРУ с предметами	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений в равновесии

<b>39 40</b>	Строевые упражнения; упражнения со скакалками. Акробатика: мальчики - кувырок назад, стойка на голове; девочки - кувырок вперед, назад, мост из положения лежа.	2			Выполняют комплекс ОРУ с предметами	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений в равновесии
<b>41 42 43</b>	Строевые упражнения; упражнения с набивными мячами. Простые смешанные висы. Равновесия. Опорный прыжок; элементы акробатики, лазание по канату.	3			Выполняют комплекс ОРУ с предметами	Коррекция вестибулярно й устойчивости на основе упражнений в равновесии
<b>44 45</b>	Танцевальные упражнения, упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Лазание на скорость различными способами на гимнастической стенке.	2			Выполняют комплекс ОРУ	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений

<b>46</b> <b>47</b> <b>48</b> <b>49</b>	ОФП. Работа у гимнастической стенки. Подтягивание, лазание по канату <b>Подведение итогов 2 четверти.</b>	4			Выполняют комплекс ОРУ	Коррекция мыслительной деятельности, памяти и речи через анализ своих ошибок.
<b>50</b> <b>51</b> <b>52</b> <b>53</b> <b>54</b>	Волейбол: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача; прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками.	5			Обучение технике игры в волейбол	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча, координация движения во время игры.



<b>55</b> <b>56</b> <b>57</b> <b>58</b>	Баскетбол: ведение мяча, передача от груди двумя руками в движении, бросок в кольцо, штрафной бросок, бросок в кольцо от щита. Бросок в кольцо с места и в движении с близкого расстояния. Тактические действия в защите «прессинг». Броски в кольцо с разных позиции. Подвижные игры с элементами баскетбола «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».	4			Обучение технике игры в баскетбол	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча, координация движения во время игры.
--	--	---	--	--	-----------------------------------	---

59 60 61 62 63 64	Коньки: правила соревнований. Подготовка льда к занятиям, соревнованиям. Повторный бег - 100м (3-4 раза). Бег парами на время (300 м), свободное катание (500-600 м). Бег на выносливость (2-4 мин). Игры: эстафеты, хоккей.	6			Обучение технике катания на коньках	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления
65 66 67 68 69	Хоккей - правила, тактика защиты, нападения, владение клюшкой, передача в парах. Групповые действия в защите и нападении. Практические действия вратаря во время нападения.	5			Обучение технике игры в хоккей	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдения их в игре

<b>70</b> <b>71</b> <b>72</b> <b>73</b>	ОФП. Работа у гимнастической стенки. Подтягивание, лазание по канату. Работа с набивными мячами и гантелями.	4			Выполняют комплекс ОРУ	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений
<b>74</b> <b>75</b>	Подвижные игры. Настольный теннис.	2			Подвижные игры	Развитие навыков коммуникативного общения
<b>76</b>	<b>Поведение итогов 3 четверти.</b> Настольный теннис.	1			Подвижные игры	Развитие навыков коммуникативного общения
<b>77</b> <b>78</b> <b>79</b>	Подвижные игры. Настольный теннис.	3			Подвижные игры	Развитие навыков коммуникативного общения

80	Подвижные игры с элементами лазания, перелазания, акробатикой, равновесием: «Запрещенное движение», «Ориентир», «Вызов победителя». Эстафеты	1			Подвижные игры	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих ошибок; памяти и речи через беседу, рассказ.
81	Подвижные игры с элементами метание мяча в цель и на дальность: «Попади в окошко», «Снайпер».	1			Подвижные игры	Коррекция внимания и координации движений
82	Подвижные игры с элементами прыжков в высоту, длину: «Дотянись до веревочки», «Сигнал», «Сбей предмет», «Скипинг».	1			Подвижные игры	Коррекция внимания и координации движений

<b>83</b> <b>84</b> <b>85</b> <b>86</b>	Баскетбол 6 тактические действия в защите «прессинг», штрафной бросок. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам «Стритбол».	4			Обучение технике игры в баскетбол	Коррекция моторики руки через ловлю, передачу мяча; пространственной ориентации через передвижения по залу.
<b>87</b> <b>88</b> <b>89</b> <b>90</b> <b>91</b> <b>92</b>	Волейбол: двухсторонняя учебная игра. Розыгрыш в три касания зоны (6-3- 4(2), 1-3-4), (5-3-2). Верхняя и нижняя прямая подача: передача в парах снизу и сверху двумя руками.	6			Обучение технике игры в волейбол	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча, координация движения во время игры.
<b>93</b> <b>94</b> <b>95</b>	Бег по пересеченной местности. Кросс (500- 100м). Прыжки в длину с места.	3			Обучение технике бега	Коррекция пространственной ориентации, координации движения

<b>96 97</b>	Бег с высокого старта - 60 м. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Встречная эстафета.	2			Обучение технике бега	Коррекция координации движения
<b>98 99 100</b>	Передачи эстафетной палочки (4х 60 м). Метание мяча на дальность с разбега коридор – 10 м. Бег с различного старта дистанция 100м. метание мяча на дальность.	3			Обучение технике бега	Коррекция пространственной ориентации, координации движения
<b>101 102</b>	<b>Поведение итогов 4 четверти и года.</b> Лапта.	2			Подвижные игры	Коррекция пространственной ориентации через специальные упражнения.