

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
основная школа с.Чириково  
имени Героя Советского Союза Б.А. Кротова  
Кузоватовского района Ульяновской области**

**"РАССМОТРЕНО"**

на заседании Педагогического совета школы  
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ С.М.Кротова  
«28» августа 2023 г.

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Директор школы  
\_\_\_\_\_ Т.И.Чалмаева  
Приказ № 58 от 28.08.2023 г.

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре для обучающихся с ОВЗ  
(легкая умственная отсталость)**

Наименование курса: **Физическая культура**

Класс: **8**

Уровень общего образования: **основное общее образование**

Срок реализации программы: **2023-2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **102 часа в год, в неделю 3 часа**

Планирование составлено на основе Авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

Рабочую программу составила: учитель **Чалмаева Татьяна Игоревна**

**с.Чириково,2023**

## Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание	Планируемые результаты обучения
1	Основы знаний	В процессе уроков	<p><b>История физической культуры.</b> Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида <b>спорта</b> (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. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).</p> <p><b>Базовые понятия физической культуры.</b> Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и</p>	<p><b>Универсальными компетенциями</b> учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;</li> </ul> <p><b>Личностными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> </ul>

			<p>двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.</p> <p><b>Физическая культура человека.</b> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и <b>обуви</b> в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	
2	Легкая атлетика	29	<p>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с</p>	<p><b>Личностными результатами</b></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>преодолением препятствий).  Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).  Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>-развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p><b>Метапредметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <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</li> </ul>
--	--	---	---

				<p>проведения подвижных игр и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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	18	<p>Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. 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. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Личностные результаты:</b></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><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></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, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>

4	Волейбол	18	<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><b>Личностные результаты:</b></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><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></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, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
5	Гимнастика с элементами акробатики	16	<p>Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».</p> <p>Акробатическая комбинация (<i>мальчики</i>): из упора</p>	<p><b>Универсальными компетенциями</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</li> </ul> <p><b>Личностными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul>

	<p>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>Передвижения по гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной ногой</p>	<p><b>Метапредметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и</li> </ul>
--	---	---

				умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
6	Лыжная подготовка	21	<p>Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>

### Тематическое планирование

№	Раздел, тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	29
2	Баскетбол	18
3	Волейбол	18
4	Гимнастика с элементами акробатики	16
5	Лыжная подготовка	21
<b>Итого часов:</b>		<b>102</b>

### Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по план	Дата факт
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1		
2.	Бег по дистанции (70 -80).	1		
3.	Эстафетный бег.	1		
4.	Бег на результат (60 м )	1		
5.	Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов	1		
6.	Учёт техники Прыжка в длину с 11 – 13 беговых шагов	1		
7.	Оценить технику метания мяча на дальность с разбега	1		
8.	Бег на результат 2 км м 01,5 км дев Метание мяча(150) на дальность.	1		
9.	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	1		
10.	Оценка техники бега в равномерном темпе.	1		
11.	Преодоление вертикальных препятствий	1		
12.	Преодоление горизонтальных препятствий	1		
13.	Преодоление вертикальных препятствий	1		
14.	Учёт бега 3 км мал., 2км дев..	1		
15.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков	1		
16.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков	1		
17.	Учебная игра в баскетбол	1		
18.	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1		
19.	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1		

20.	Учебная игра в баскетбол	1		
21.	Позиционное нападение со сменной мест	1		
22.	Штрафной бросок	1		
23.	Учётный штрафной бросок	1		
24.	Учебная игра в баскетбол	1		
25.	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1		
26.	Учебная игра в баскетбол	1		
27.	Личная защита в игровых взаимодействиях	1		
28.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1		
29.	Учебная игра в баскетбол	1		
30.	Взаимодействие двух игроков в направлении и в защите «заслон»	1		
31.	Взаимодействие двух игроков в направлении «малая восьмерка»	1		
32.	Учебная игра в баскетбол	1		
33.	Техника безопасности на уроке по гимнастике Переход с шага на месте на ходьбу в колонны и шеренге.	1		
34.	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) силой ; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1		
35.	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) силой ; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом	1		
36.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
37.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении	1		
38.	Эстафеты с элементами гимнастики	1		
39.	Учёт подтягивание в висе(мал), подтягивание в висе лежа(дев)	1		
40.	Лазание по канату в два приема	1		
41.	Прикладные упражнения	1		
42.	Прикладные упражнения	1		

43.	Прикладные упражнения	1		
44.	Из упора присев силой стойка на голове и руках Опорный прыжок боком	1		
45.	Длинный кувырок вперед с 3х шагов разбега Прыжок согнув ноги. Равновесие на одной ноге , выпад вперед, кувырок назад	1		
46.	Прыжок согнув ноги (козел в длину юн., прыжок боком (конь в ширину)дев	1		
47.	Оценка техники стойки на голове и руках (мал)., Оценка техники равновесии на одной ноге выпад вперед и кувырок вперед	1		
48.	Оценка техники длинного кувырка вперед с 3х шагов разбега(м) Мост и поворот в упор стоя на одной коленне(д)	1		
49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки переменный двушажный ход	1		
50.	Переменный двушажный ход.	1		
51.	Эстафеты на лыжах	1		
52.	Одновременный двушажный ход.	1		
53.	Оценка техники одновременного двухшажного хода.	1		
54.	Эстафеты с этапом до 300 м	1		
55.	Одновременный одношажный ход			
56.	Переход с одного хода на другой.	1		
57.	Эстафеты на лыжах	1		
58.	Оценить технику перехода с одного хода на другой	1		
59.	Одновременный бесшажный ход	1		
60.	Оценить технику одновременного бесшажного хода	1		
61.	Попеременный четырёхшажный ход	1		

62.	Попеременный четырёхшажный ход	1		
63.	Подвижные игры на лыжах	1		
64.	Преодоление контр-уклонов	1		
65.	Преодоление контр-уклонов	1		
66.	Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев)	1		
67.	Коньковый ход	1		
68.	Коньковый ход	1		
69.	Коньковый ход	1		
70.	Перемещение игрока	1		
71.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1		
72.	Оценить технику передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1		
73.	Нападающий удар при встречных передачах	1		
74.	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах Нижняя прямая подача	1		
75.	Учебная игра в волейбол	1		
76.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках			
77.	Оценить технику нижней прямой подачи	1		
78.	Учебная игра в волейбол	1		
79.	Приём мяча отраженного сеткой	1		
80.	Игра в нападение через 3 ю зону	1		
81.	Учебная игра в волейбол	1		
82.	Прием мяча снизу в группе	1		
83.	Игра в нападение через 3 ю зону	1		

<b>84.</b>	Учебная игра в волейбол	1		
<b>85.</b>	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1		
<b>86.</b>	Оценка передачи и мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1		
<b>87.</b>	Учебная игра в волейбол	1		
<b>88.</b>	Преодоление вертикальных препятствий	1		
<b>89.</b>	Преодоление препятствий Спортивная игра	1		
<b>90.</b>	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	1		
<b>91.</b>	Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев)	1		
<b>92.</b>	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон.	1		
<b>93.</b>	Бег по дистанции	1		
<b>94.</b>	Эстафетный бег.	1		
<b>95.</b>	Бег на результат (60 м).	1		
<b>96.</b>	Финиширование	1		
<b>97.</b>	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1		
<b>98.</b>	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1		
<b>99.</b>	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1		
<b>100</b>	Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов в коридор	1		
<b>101</b>	Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов в коридор	1		
<b>102</b>	Бег в равномерном темпе. Промежуточная аттестация	1		

## Система оценки учебного курса

### Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в Сетевой Город (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### *Итоговые оценки*

Оценка за триместр выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании триместровых и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) иза счет прироста в тестировании.

### Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.