

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Перевозинская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 6  
«30» 08 2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
Шендяпина О.А. Шендяпина  
«01» 09 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МОБУ  
«Перевозинская ООШ»  
Панина Т.А. Панина



**Адаптированная  
рабочая программа  
специального коррекционного образования VIII вида  
по физической культуре для 8-9 классов**

Составитель: Гергель  
Александр Владимирович

с. Перевозинка, 2020 год

## 1 Планируемые результаты

### Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС основного общего образования у обучающихся с задержкой психического и умственного развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

### Личностные универсальные учебные действия

**Личностные** результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР и УО в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

- 1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- 9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- 13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные** результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи.

Метапредметные результаты отражают:

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- 2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;

- 6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;
- 7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 9) Владение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;
- 10) Владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;
- 11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;
- 12) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 14) Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) Владение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

- 1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 3) Владение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- 4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- 5) Владение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Владение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- 6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- 7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

## 2.Содержание учебного предмета по физической культуре 8-9 классы

Разделы и темы	Класс
<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	
Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	8
Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	8-9
Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	8-9
Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	8-9
Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	8-9
Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	8-9
Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по мини-футболу, баскетболу, волейболу.	8-9
Олимпийские игры древности и современности.	9
Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	9
Основные этапы развития физической культуры в России	9
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток)	8-9
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	8
Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания	8-9

Адаптивной физической культуры.	9
Основы туристской подготовки.	8-9
Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа	8-9
Элементы релаксации и аутотренинга.	9
Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	9
Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	9
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
<b>Акробатические комбинации</b> (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	8-9
Гимнастическая полоса препятствий.	8-9
Опорные прыжки.	8-9
Упражнения и композиции ритмической гимнастики	8-9
<b>Легкая атлетика:</b> спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	8-9
<b>Лыжная подготовка:</b> основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	8-9
<b>Спортивные игры:</b> технические приемы и тактические действия	8-9
Сюжетно-образные игры	8
Обрядовые игры	9
<b>Мини-футбол</b>	
Передача мяча, ведение мяча	8-9
Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты	8-9
Игра головой	9

<b>Баскетбол</b>	
Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо.	8-9
Действия нападающего против нескольких защитников	8-9
<b>Волейбол</b>	
Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи	8-9
<b>Плавание:</b> часы из раздела плавания переданы в раздел спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технической базы.	

### 3. Учебно - тематический план

Раздел программы	Кол-во часов	
	8 класс	9 класс
Теоретические сведения	В процессе уроков	В процессе уроков
Легкая атлетика	16	17
Волейбол	11	10
Баскетбол	15	19
Гимнастика	9	9
Футбол	7	3
Лыжная подготовка	5	6
Кроссовая подготовка	5	4
<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

**Методические материалы:** Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Турочкова; под. Ред. М.Я Виленского.- 5-е изд. – М.:Просвещение, 2016.-239 с.: ил.- ISBN 978-5-09-037882-6.;

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2015. – 256 с.: ил. – ISBN 978-5-09-035064-8.

**Критерии оценивания:** Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Турочкова; под. Ред. М.Я Виленского.- 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016.-239 с. (91-96с.): ил.- ISBN 978-5-09-037882-6. Лях В.И. Физическая культура.8-9 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005. – 207 с.: ил. – ISBN 5-09-010317-8

**Уровень физической подготовленности учащихся 13-15 лет**

Определяемые способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			3 низкий	4 средний	5 высокий	3 низкий	4 средний	5 высокий
Скоростные	Бег 30 м (с)	13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-8,9	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег	13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250

		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Подтягивани е на перекладине из виса, количество раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девочки)	13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16