

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вослебовская средняя общеобразовательная школа»  
Скопинского муниципального района  
Рязанской области**

**РАССМОТРЕНО**

на заседание  
педагогического  
совета

Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_ О.В. Захарова  
Приказ №152  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_ С.Н. Новикова  
Приказ №152  
от «30» августа 2024 г.

**Адаптированная рабочая программа для учащихся с ЗПР  
учебного предмета «Физическая культура»  
8 класс**

Разработана  
Беляевым Б.Б.,  
учителем физической культуры  
I квалификационной категории

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования. На основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 кл. - М.: Просвещение, 2008. – 128 с.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана с учетом общих образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития. Обучающиеся с ЗПР— это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. К категории обучающихся с задержкой психического развития относятся обучающиеся, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта условий.

Готовность к изучению предмета «Физическая культура» в основной школе предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

- Формирование представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- Формирование привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

При задержке психического развития формирование предметных знаний, умений, навыков затруднено в результате:

- Неорганизованность, импульсивность, низкая продуктивность;
- Быстрая утомляемость, отвлечение на уроке, не воспринимают учебный материал в конце урока;
- Навыки формируются крайне медленно, для их закрепления требуется многократные упражнения, указания, напоминания.

Основу для содержания адаптированной рабочей программы по физической культуре составляют психолого-дидактические принципы коррекционно-развивающего обучения, а именно:

- Введение в содержание обучения по предмету дополнительных тем, которые предусматривают восполнение пробелов предшествующего развития, формирование готовности к восприятию наиболее сложного программного материала;
- Использование методов и приемов обучения с ориентацией на «зону ближайшего развития» обучающегося, создание оптимальных условий для реализации его потенциальных возможностей;
- Осуществление коррекционной направленности учебно-воспитательного процесса, обеспечивающего решение задач общего развития, воспитания и коррекции познавательной деятельности и речи обучающегося, преодоление индивидуальных недостатков развития;
- Определение оптимального содержания учебного материала и его отбор в соответствии с поставленными задачами.

## Место учебного предмета в учебном плане

По учебному плану школы на изучение физической культуры отводится: в 8 классе 0,5 час в неделю (17 часов).

## Содержание учебного предмета

| Учебный материал                   | Количество часов |         |         |         |         |
|------------------------------------|------------------|---------|---------|---------|---------|
|                                    | 5 класс          | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| Лёгкая атлетика                    | 10               | 10      | 10      | 5       | 10      |
| Спортивные и подвижные игры        | 14               | 14      | 14      | 7       | 14      |
| Гимнастика с элементами акробатики | 4                | 4       | 4       | 2       | 4       |
| Лыжная подготовка                  | 6                | 6       | 6       | 3       | 6       |
| Знания о физической культуре       | В процессе урока |         |         |         |         |

### Знания о физической культуре

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

На материале легкой атлетики: спринтерский бег, длительный бег, прыжки длину с разбега, прыжки в высоту, метание малого мяча в цель и на дальность. Также основная направленность в разделе легкой атлетики состоит из развития выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, овладение организаторскими умениями, самостоятельные занятия, знания о физической культуре.

**На материале спортивных игр:**

**Баскетбол.** Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Техничко-тактические действия. Игры по упрощенным правилам.

**Волейбол.** Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Тактические действия игры.

**На материале гимнастики с элементами акробатики:** упражнения построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические

упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

**На материале лыжной подготовки:** освоение техники лыжных ходов, знания о физической культуре.

### **Требования к уровню подготовки на конец 8 класса**

#### **Знать:**

- Основы истории развития физической культуры в России
- Особенности развития избранного вида спорта
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой
- Психофункциональные особенности собственного организма
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок
- Правила личной гигиены. Профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваясь оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение**

- I. Адаптированная рабочая программа
- II. Учебники:
  - 1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5-7 классы. - М.: Просвещение, 2012-2015.
  - 2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 классы. - М.: Просвещение, 2009-2011.
- III. Методические пособия:
  - 1. Виненко В.И. Физкультура. Тематическое планирование 5-11 классы. Волгоград «Учитель», 2006.
  - 2. Кузнецов В. С., Колоднинцкий Г. А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста
- IV. М.: НЦ ЭНАС, 2003 г.3. Дидактический материал: Шиширин В.А. Дидактический материал для учителей физической культуры. Саратов «Лицей», 2004.

### Календарно – тематическое планирование 8 класс

| №  | Тема урока  | Кол-во часов | Дата |      |
|----|---|--------------|------|------|
|    |   |              | План | Факт |
| 1  | Правила ТБ. Низкий старт.   | 1            |      |      |
| 2  | Низкий старт. Метание мяча на дальность   | 1            |      |      |
| 3  | Метание мяча на дальность. Учет. Прыжки в длину с разбега.                          | 1            |      |      |
| 4  | Инструктаж ТБ. Правила игры.  | 1            |      |      |
| 5  | Бросок в кольцо с двух шагов.   | 1            |      |      |
| 6  | Штрафной бросок.  | 1            |      |      |
| 7  | Ведения мяча без зрительного контроля.  | 1            |      |      |
| 8  | Ведения мяча без зрительного контроля.  | 1            |      |      |
| 9  | Правила техники безопасности, Стойки на лопатках, «мостик». Кувырок вперед и назад. | 1            |      |      |
| 10 | Опорный прыжок. Ноги врозь.   | 1            |      |      |
| 11 | Правила ТБ. Подборка лыж. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.               | 1            |      |      |
| 12 | Попеременно двухшажный ход.   | 1            |      |      |
| 13 | Учет бега на лыжах 2км.   | 1            |      |      |
| 14 | Правила игры волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой.                 | 1            |      |      |
| 15 | Прием снизу двумя руками.   | 1            |      |      |
| 16 | Прыжки в длину с разбега.   | 1            |      |      |
| 17 | Обобщение и закрепление за год.   | 1            |      |      |