

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Верхнепышминская школа – интернат имени С.А.Мартирова, реализующая  
адаптированные основные общеобразовательные программы»*

СОГЛАСОВАНО:  
Заседание ШМО  
Учителей физкультуры  
Протокол № 5 от 24.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ № 123/2 от 31.08.2023г.

## **Рабочая программа по предмету «АФК»**

**8 «А» класс  
(2 часа в неделю)**

Составитель:

(ФИО) Пятков М.Ю.

учитель Пятков М.Ю.

г.Верхняя Пышма  
2023г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 8А класса составлена на основании следующих документов:

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71764);
4. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1025 Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
5. Программы специальных общеобразовательных школ для слепых и слабовидящих детей, рекомендованных главным управлением школ Мин. прос. СССР 1983г.;
6. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11кл.» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. -М.: Просвещение,2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

На изучение предмета отводится 2 часа в неделю, итого 68 часов за учебный год.

### **Требования к результатам освоения программы по физической культуре.**

*Личностными результатами* освоения содержания программы по физической культуре проявляются в положительном отношении обучающихся к занятиям физкультурой, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

-владение знаниями об особенностях физического развития, здоровья, функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;

-владение знаниями по организации и проведении самостоятельных занятий по физической культуре;

-владение умением разрешать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы, способность управлять своими эмоциями.

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки...), физических упражнений.

### **Метапредметные результаты:**

характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в познавательной и предметно-практической

деятельности;

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-владение способами организации самостоятельной двигательной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

### ***Предметные результаты***

-умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры, занятия в спортивном кружке);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Содержание тем учебного курса:**

### **Знания о физической культуре**

- Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.
- Современные паралимпийские и олимпийские игры.
- Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкости равновесие.
- Физические упражнения и осанка.
- Основные положения и элементарные движения, их значение для освоения двигательных действий.
- Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам.
- Подвижные игры и их разнообразие.
- Спорт и спортивные игры.
- Возможности слабовидящего человека в занятиях спортом.
- Накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

### **Способы физкультурной деятельности**

- Составление режима дня.
- Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.
- Выполнение простейших закаливающих процедур.
- Комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышцеловища, развития основных физических качеств.
- Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- Овладение знаниями доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнений, умение их выполнять.
- Организация и участие в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Гимнастика. Строевые упражнения.** Организующие команды и приёмы, построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту.

Перестроение из одной шеренги в две; из одной колонны в две. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево и их разновидности. Повороты на 90 градусов без разделений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба в различном темпе, широким шагом на носках, выпадами, с различными движениями рук и туловища. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противходом, змейкой.

### **Основные положения и общеразвивающие упражнения**

Основные положения рук, ног, положения «лежа»; движения головы, туловища.

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги;

движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно в положении «сидя»; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Поднимание и опускание, сгибание и выпрямление рук с дополнительными покачиваниями или с отягощением (набивной мяч-2кг, гантели-1кг) во всех направлениях.

Ассиметричные движения прямыми и согнутыми руками во всех направлениях. Комбинации вольных упражнений, 10-12 движений под диктовку учителя.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

**Упражнения прикладного характера.** Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разной фактуры, скакалки и др.).

**Упражнения для формирования осанки:** статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (200-250г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; повороты головы, повороты кругом, приседание, лазанье по

гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке). Поочередное поднимание ног.

**Упражнения в лазании и ползании:** произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 8-10 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30-50 см до 60-80см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.

Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20-25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку.

#### **Упражнения в равновесии:**

Статические упражнения в равновесии в основной стойке.

Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега.

Упражнения на бревне, свободная ходьба; ходьба с поворотом на 90° и 180° махом ноги вперед, ходьба приставными шагом; ходьба с выполнением «ласточки»; выполнение комбинации из 3-4 упражнений.

#### **Ритмические упражнения:**

Совершенствование ритма и темпа движений путем осложнения сочетаниями

разных ритмических рисунков разных темпов движения.

Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение упражнений под музыку.

**Опорный прыжок:** прыжок в упор стоя на коленях, соскок с поворотом на 90°, прыжок в упор присев и соскок прогнувшись.

Прыжок ноги врозь через козла в ширину (юноши)

#### **Лёгкая атлетика**

Бег на скорость 30-60-100 м.

Специальные беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направления по сигналу учителя; бег в чередовании с ходьбой; бег с ускорением с низкого старта, с высокого старта;

Кроссовый бег средним темпом до 3мин., бег с преодолением простейших препятствий;

Прыжки: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега «согнув ноги»; прыжок высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Метание: броски набивного мяча (2кг) на дальность разными способами, метание малого мяча на дальность с места; метание в цель; толкание ядра (3кг)

**Лыжная подготовка** Совершенствование попеременного двухшажного хода. Изучение одновременного двухшажного хода. попеременно двухшажным ходом; одновременно двухшажным ходом; подъёмы; спуск в высокой стойке с широким и узким

ведением лыж, торможение «полуплугом», «плугом»; поворот переступанием в движении на склоне; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности;

**Коньки** Выполнение подводящих упражнений в посадке конькобежца, движений конькобежца в высокой посадке с работой рук, поворота «переступанием», торможение «плугом». Прямолинейное скольжение на параллельных коньках, на одном коньке, свободное скольжение. Игры на коньках.

#### **Адаптированные подвижные и спортивные игры.**

**Голбол:** броски мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений; ловля мяча без зрительного контроля; передачи мяча на звуковой ориентир в парах; исходное положение защитника; блокирование мяча. Двухсторонняя игра.

**Торбол:** броски мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений; ловля мяча без зрительного контроля; передачи мяча на звуковой ориентир в парах; исходное положение защитника; блокирование мяча. Двухсторонняя игра.

**Футбол:** ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

**Шоудаун:** Исходное положение игрока, приемы овладения ракеткой без

зрительного контроля, правила игры. Игра на счет.

**Пионербол, элементы волейбола:** броски и ловля мяча двумя руками через сетку; волейбольная передача мяча двумя руками в парах; нижний прием мяча; верхний прием мяча; нижняя прямая подача; правила игры, двухсторонняя игра в пионербол, волейбол.

**Формы организации учебных занятий** - комбинированный урок, урок-соревнование, урок изучения нового материала, урок повторения и обобщения знаний, индивидуальная самостоятельная работа.

**Методы мониторинга знаний и умений**– тесты (прыжок в длину с места, бег 30- 60-100м на время, наклон вперед из положения сидя (гибкость), подъем туловища из положения лежа, подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, метание набивного мяча весом 3 кг из положения сидя из-за головы, метание малого мяча на дальность и в цель.) в начале и конце года, участие в школьных, городских, областных соревнованиях, сдаче норм ГТО согласно календарного плана и допуска медицинского работника.

#### Распределение учебного времени по физической культуре для 8А класса

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков) по четвертям			
		I	II	III	IV
1.	Знания о физической культуре	В процессе уроков			
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков			
3.	Физическое совершенствование	16	14	22	16
	1) Легкая атлетика	8	-	-	8
	2) Гимнастика с основами акробатики	-	-	6	8
	3) Коньки	-	14	-	-
	4) Лыжная подготовка	-	-	16	-
	5) Адаптированные подвижные и спортивные игры	8	-	-	-
<b>Всего часов за год: 68</b>					

#### Календарно-тематическое планирование для 8А класса

№ п/п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Дата
<b>I четверть – 16 часов</b>			
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>8</b>	
1	Инструктаж по Т.Б Бег с чередованием ходьбы.	1	
2	Стартовый разбег до 10-12 м с высокого старта. Специальные беговые упражнения	1	
3	Бег на скорость 30-60-100 м. Тестирование.	1	
4	Кроссовая подготовка. Бег в среднем темпе до 3 минут	1	
5	Метание малого мяча на дальность с места.	1	
6	Метание набивного мяча весом 2кг-тестирование	1	
7	Прыжок в длину с места. Тестирование	1	

8	Толкание ядра (3 кг-девушки, 5 кг-юноши)	1	
	<b>Адаптированные спортивные игры с мячом</b>	<b>8</b>	
9	Инструктаж по Т.Б. на занятиях спортивными играми. Игры с мячом.	1	
10	Голбол. Техника выполнения бросков, блокирования..	1	
11	Голбол. Правила игры Двухсторонняя игра.	1	
12	Торбол. Правила игры. Техника выполнения бросков, блокирования. Командная игра.	1	
13	Пионербол. Правила игры. Техника выполнения бросков в парах, через сетку. Командная игра.	1	
14	Пионербол. Тактика игры в команде. Пионербол (звонящим мячом)	1	
15	Волейбол. Тактика игры в команде. Правила игры Волейбол (звонящим мячом)	1	
16	Шоудаун. Правила игры, техника, тактика. Игра на счет.	1	
<b>II ЧЕТВЕРТЬ-14 часа</b>			
	<b>Коньки</b>	<b>14</b>	
17	Инструктаж по Т.Б. Влияние занятий коньками на физическое развитие учащихся.	1	
18	Упражнения без коньков. «Посадка» конькобежца. В «посадке» конькобежца поочередное отведение ног в сторону с последующим заведением назад (с касанием носков грунта и без касания) и приставлением опорной.	1	
19	Прямолинейное скольжение в «посадке» конькобежца	1	
20	Правильное отталкивание. Поворот «переступанием»	1	
21	Прямолинейное скольжение на двух коньках с правильной работой рук	1	
22	Прямолинейное скольжение на двух коньках с правильной работой рук	1	
23	Скольжение по прямой в разное число шагов	1	
24	Повороты на ходу влево, вправо, на параллельных коньках, на внешнем ребре конька, толкаясь внутренним ребром другого, переступанием в левую, правую сторону (на кругах диаметром (10-12 м)	1	
25	Пробегание в максимальном темпе дистанций на результат (два круга)	1	
26	Свободное скольжение. Подвижные игры на коньках.	1	
27	Свободное скольжение. Подвижные игры на коньках.	1	
28	Свободное скольжение. Подвижные игры на коньках.	1	
29	Веселые старты на коньках	1	
30	Свободное скольжение. Игры по выбору.	1	
<b>III ЧЕТВЕРТЬ –22 часа</b>			



	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>	
31	Инструктаж по Т.Б., крепление лыж. Подбор инвентаря.	1	
32	Скользкий шаг с лыжными палками.	1	
33	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
34	Переменный двухшажный ход, работа ног	1	
35	Одновременный двухшажный ход	1	
36	Одновременный двухшажный ход	1	
37	Спуск в высокой стойке с широким и узким ведением лыж.	1	
38	Спуск в основной стойке. Торможение «плугом»	1	
39	Поворот переступанием в движении	1	
40	Подъем в гору «елочкой», «лесенкой»	1	
41	Самостоятельная ходьба на лыже до 2км-юноши, 1,5км-девушки.	1	
42	Передвижение в среднем темпе до 2,5км	1	
43	Передвижение в среднем темпе до 3км	1	
44	Передвижение в быстром темпе 1км на результат	1	
45	Передвижение в среднем темпе до 3км.	1	
46	Командная, лыжная эстафета	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>6</b>	
47	Правила Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1	
48	Акробатические упражнения. Упоры, п/шпагат, седы. висы.	1	
49	Комбинации из акробатических упражнений	1	
50	Упражнения с набивным мячом-2кг.	1	
51	Лазание по вертикальной, наклонной и горизонтальной лестницам разными способами, лазание по гимнастической стенке	1	
52	Перелезание, подлезание в эстафетах. Полоса препятствия.	1	
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ - 16 часов</b>			
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>8</b>	
53	Правила Т.Б. на занятиях гимнастикой, акробатикой. Лазание и перелезание в играх	1	
54	Упражнения на гимнастических кольцах.	1	
55	Опорный прыжок через коня согнув ноги	1	
56	Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (юноши)	1	
57	Упражнения на равновесие на полу повороты 90°, 180°	1	

58	Упражнения на равновесия стоя на полу.	1	
59	Упражнения на равновесие на низком бревне	1	
60	Упражнения на формирование осанки у гимнастической стенки.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	
61	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетикой	1	
62	Разновидности ходьбы и бега. Кроссовая подготовка	1	
63	Разновидности ходьбы и бега. Кроссовая подготовка	1	
64	Низкий старт. Ускорения с низкого старта. Бег-100м. Тест.	1	
65	Высокий старт. Бег 30-60 -100 м.с высокого старта(тест)	1	
66	Метание малого мяча на дальность (тест)	1	
67	Метание мяча в цель .Метание набивного мяча весом2кг(тест)	1	
68	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места (тест)	1	
	Всего:	<b>68</b>	