





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Усть-Пристанская средняя общеобразовательная школа  
имени А. М. Птухина»

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель ШМО  /Балакирев О.Б./ ФИО  Протокол № 1 от « 29 » августа 2024 г.	<b>«Согласовано»</b> Зам. директора по УВР МБОУ «Усть-Пристанская СОШ имени А. М. Птухина»  /Проценко Е.А./ ФИО  Протокол № 1 « 30 » августа 2024 г.	<b>«Утверждаю»</b> директор МБОУ «Усть- Пристанская СОШ им. А. М. Птухина»  /Малахова Т.А./ ФИО  Приказ № № 76-р § 1 от « 30 » августа 2024 г.
--	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для индивидуального обучения обучающегося 8 класса по АООП для  
обучающихся с умственной отсталостью

СОСТАВИТЕЛЬ: Останина Е.А  
Учитель физической культуры

Усть-Пристань-2024

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

– воспитание нравственных качеств и свойств личности;

– содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

– формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

– формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

– развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

– формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

– формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

– формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

– совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

– совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

– формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

– совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

- формирование мотивации к здоровому образу жизни;

- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

### Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	5	
3	Легкая атлетика	5	
4	Лыжная подготовка	2	
5	Спортивные игры	5	
	<b>Итого:</b>	17	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;



- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения,

хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного

года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для обучающихся в 8 классе*

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)  
усвоения физических умений, развития физических качеств  
у обучающихся 8 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты)  
развития физических качеств, усвоения умений, навыков  
по адаптивной физической культуре (8 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8

	разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)						
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Электронные образовательные ресурсы
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика– 5 часов						
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.	<a href="https://elar.urfu.ru/">https://elar.urfu.ru/</a>
2	Медленный бег с	1	Выполнение упражнений в	Выполняют ходьбу с заданиями	Выполняют	<a href="https://elar.urfu.ru/">https://elar.urfu.ru/</a>

	преодолением препятствий		ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Выполнение запрыгивания на препятствие. Метание мяча в вертикальную цель	по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	ru/
3	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность	<a href="https://elar.urfu.ru/">https://elar.urfu.ru/</a>
4	Равномерный бег 500 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики). Метание мяча на дальность	<a href="https://elar.urfu.ru/">https://elar.urfu.ru/</a>
5	Бег на короткую	1	Выполнение специально-	Выполняют специально-	Выполняют	<a href="https://elar.urfu.ru/">https://elar.urfu.ru/</a>



	дистанцию 60 м низкого старта		беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1-2 кг)	специально- беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)	ru/
<b>Спортивные игры – 5 часов</b>						
6	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	1	Беседа по ТБ, санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Останавливаются по сигналу учителя,	<a href="https://elar.urfu.ru/">https://elar.urfu. ru/</a>
7	Ведение мяча с изменением направления	1	баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений	учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой)	выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом Выполняют повороты в движении без	<a href="https://elar.urfu.ru/">https://elar.urfu. ru/</a>

					мяча и после получения мяча в движении	
8	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.	<a href="https://elar.urfu.ru/">https://elar.urfu.ru/</a>
9	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	<a href="https://elar.urfu.ru/">https://elar.urfu.ru/</a>
10	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрация элементов техники баскетбола	Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструкции учителя	Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места	<a href="https://elar.urfu.ru/">https://elar.urfu.ru/</a>
<b>Гимнастика – 5 часов</b>						
11	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из	<a href="https://elar.urfu.ru/">https://elar.urfu.ru/</a>

			месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
12	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	Выполняют строевые команды и действия под сходящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления	<a href="https://elar.urfu.ru/">https://elar.urfu.ru/</a>
13	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс	<a href="https://elar.urfu.ru/">https://elar.urfu.ru/</a>

			скакалку на двух и одной ноге.	двух ногах произвольным способом	упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
14	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу	<a href="https://elar.urfu.ru/">https://elar.urfu.ru/</a>
15	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	<a href="https://elar.urfu.ru/">https://elar.urfu.ru/</a>
<b>Лыжная подготовка – 2 часа</b>						

16	Одновременный одношажный ход	1	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	<a href="https://elar.urfu.ru/">https://elar.urfu. ru/</a>
17	Одновременный одношажный ход	1	Освоение техники одновременного одношажного хода Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.			<a href="https://elar.urfu.ru/">https://elar.urfu. ru/</a>

### **Учебно- методический комплекс**

1. Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. 1025;
2. Физическая культура Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019
3. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.
4. ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (<https://elar.urfu.ru/bitstream/>)

**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу**

[illegible]