МОУ СОШ им. И.С. Кошелева с. Лермонтово Белинского района Пензенской области

СОГЛАСОВАНА

на заседании педагогического совета

_____

Протокол №2 от «24» августа2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы

_____

Сорокина В.Н.

Приказ №64 от «24» августа2026 г.

Рабочая программа для 8 класса по физической культуре

к ФАООП ОО для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

1 вариант

Программу составил:
Учитель физической культуры
Ивашкин А.И.

2026 – 2027 учебный год

Рабочая программа по физической культуре
8 класс
Пояснительная записка:

Рабочая программа 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.

Физическая культура» относится к обязательной части учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа по физической культуре в 8 классе рассчитана на 102 часов в год (3 час в неделю)
Курс «Физическая культура» в 8 классе рассчитан на базовый уровень.

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образажизни.

В классе обучающиеся с заболеванием выдвигают ряд конкретных **задач физического воспитания**:

1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития;
2. Развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
3. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков
4. Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
5. Укрепление здоровья.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям следующие **принципы:**

индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения;

Классификация физических упражнений в программе несколько изменена.

в разделы гимнастику, лёгкую атлетику, лыжные гонки и подвижные игры введены коррекционные упражнения и заменяются на **общеразвивающие и коррегирующие упражнения**, **прикладные упражнения, и игротерапию**, в силу низких потенциальных возможностей учащихся. Используются доступные им виды заданий.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание	Планируемые результаты обучения
1	Основы знаний	В процессе уроков	***История физической культуры.*** Основные этапы развития олимпийского движения вРоссии (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играхсовременности. Краткая характеристика избранного вида **спорта** (смысл состязательнойдеятельности 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.). ***Базовые понятия физической культуры.*** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных,временных и динамических характеристиках движений.Двигательный навык и	**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;. **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

			двигательное умение как качественные характеристикиосвоенности 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 поосвоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений. ***Физическая культура человека.*** Влияние занятийфизической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности,этических норм поведения). Правила организации мест занятийоздоровительной ходьбой и бегом,выбора одежды и **обуви** в зависимости от времени года и погодных условий.	
2	Легкая атлетика	29	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание».Эстафетный бег Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с	**Личностными результатами** — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. - формировать уважительного отношения к культуре других народов;

			преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем). Упражнения общей физической подготовки.	- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; **Метапредметными результатами** — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; — 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 сверстникамии взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; — технически правильно выполнять двигательныедействия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. **Предметными результатами** — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять ихобъективное судейство; — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам

				проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
3	Баскетбол	18	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте спассивным сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мячадвумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча ссопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физическойподготовки.	**Личностные результаты:** – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; **Метапредметные результаты:** – 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; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; **Предметные результаты:** – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований; – выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

4	Волейбол	18	Прямая верхняя подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча.Стойка и перемещение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактикасвободного нападения. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физическойподготовки.	**Личностные результаты:** – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; **Метапредметные результаты:** – 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; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; **Предметные результаты:** – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований; – выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
5	Гимнастика с элементами акробатики	21	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!». Акробатическая комбинация *(мальчики):* из упора	**Универсальными компетенциями** — умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. **Личностными результатами** — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

			лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев встать в основную стойку. Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* стилизованные прыжки на месте и с продвижениемвперед; стилизованные ходьба ибег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбегатолчком одной.	**Метапредметными результатами** — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаряи оборудования, организации места занятий; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — технически правильно выполнять двигательныедействия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. **Предметными результатами** — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физическойподготовки человека; — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять ихобъективное судейство; — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять жизненно важные двигательные навыки и

				умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
6	Лыжная подготовка	21	Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного идвухшажного 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). Упражнения общей физической подготовки.	**Личностные результаты** - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками ивзрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; **Метапредметные результаты** - 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; - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; **Предметными результатами** —— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — выполнять жизненно важные двигательные навыки иумения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Календарно – тематическое планирование
Адаптивная физическая
культура 8 класс / 102 часа/
- Банновы Тютин

№	Тема урока	Дата
1 четверть (24 часов)		
Легкая атлетика, развитие двигательных качеств		
1	ТБ на уроках	
2	Бег по дистанции (70 -80).	
3	Эстафетный бег.	
4	Бег *60 м на результат*	
5	Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов	
6	Учёт техники прыжка в длину с 11 – 13 беговых шагов	
7	Метание мяча на дальность с разбега	
8	Бег на результат 2 км м; 1,5 км дев. Метание мяча (150) на дальность.	
9	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	
10	Оценка техники бега в равномерном темпе.	
11	Преодоление вертикальных препятствий	
12	Преодоление горизонтальных препятствий	
13	Преодоление вертикальных препятствий	
14	Учёт бега 3 км мал., 2км дев..	
15	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков	
16	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков	
17	Учебная игра в баскетбол	
18	Бросок двумя руками от головы в прыжке	
19	Бросок двумя руками от головы в прыжке	
20	Учебная игра в баскетбол	
21	Позиционное нападение со сменой мест	
22	Штрафной бросок	
23	Учётный штрафной бросок	
24	Учебная игра в баскетбол	
2 четверть (23 часа)		
Гимнастика, развитие двигательных качеств		
25	Правила ТБ на уроках.	
26	Бросок двумя руками от головы в прыжке	
27	Учебная игра в баскетбол	
28	Личная защита в игровых взаимодействиях	
29	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивление	
30	Учебная игра в баскетбол	
31	Взаимодействие двух игроков в направлении и в защите» заслон»	
32	Взаимодействие двух игроков в направлении «малая восьмерка»	
33	Учебная игра в баскетбол	
34	Техника безопасности на урока по гимнастике Переход с шага на месте на ходьбу в колонны и шеренге.	
35	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) силой ; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	
36	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) силой ; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом	

37	Упражнения на гимнастической скамейке.	
38	Перестроение из колоны по одному в колонну по два, четыре в дви-	
	жении	
39	Эстафеты с элементами гимнастики	
40	Учёт подтягивание в висе (мал), подтягивание в висе лежа(дев)	
41	Лазание по канату в два приема	
42	Прикладные упражнения	
43	Прикладные упражнения	
44	Прикладные упражнения	
45	Опорный прыжок боком	
46	Длинный кувырок вперед с 3х шагов разбегаПрыжок согнув ноги.	
47	Прыжок согнув ноги (козел в длину юн., прыжок боком (конь в ши-рину)дев	
3 четверть (30 часов)		
Лыжная подготовка, развитие двигательных качеств		
48	ТБ на уроках.	
49	Переменный двушажный ход.	
50	Эстафеты на лыжах	
51	Одновременный двушажный ход.	
52	Оценка техники одновременного двухшажного хода.	
53	Эстафеты с этапом до 300 м	
54	Одновременный одношажный ход	
55	Переход с одного хода на другой.	
56	Эстафеты на лыжах	
57	Оценить технику перехода с одного хода на другой	
58	Одновременный бесшажный ход	
59	Оценить технику одновременного бесшажного хода	
60	Попеременный четырёхшажный ход	
61	Попеременный четырёхшажный ход	
62	Подвижные игры на лыжах	
63	Преодоление уклонов	
64	Преодоление уклонов	
65	Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев)	
66	Коньковый ход	
67	Коньковый ход	
68	Коньковый ход	
69	Перемещение игрока	
70	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	
71	Оценить технику передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	
72	Нападающий удар при встречных передачах	
73	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах Нижняя прямая подача	
74	Учебная игра в волейбол	
75	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	
76	Оценить технику нижней прямой подачи	
77	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	
78	Оценка передачи и мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	
79	Учебная игра в волейбол	
4 четверть (25 часов)		
Легкая атлетика, развитие двигательных качеств		
80	Правила ТБ на уроках	

81	Преодоление вертикальных препятствий	
82	Преодоление препятствий	
83	Бег в равномерном темпе.	
84	Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев)	
85	Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон.	
86	Бег по дистанции	
87	Эстафетный бег.	
88	Бег на результат *(60 м)*.	
89	Финиширование	
90	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	
91	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	
92	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	
93	Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов в коридор	
94	Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов в коридор	
95	Бег в равномерном темпе. Промежуточная аттестация	
96	Учебная игра в волейбол	
97	Прием мяча снизу в группе	
98	Игра в нападение через 3-ю зону	
99	Учебная игра в волейбол	
100	Учебная игра в волейбол	
101	Учебная игра в волейбол	
102	Итоговый урок	

УЧЕБНО ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).
2. А.П.Матвеев «Физическая культура 6 класс» Москва «Просвещение» 2013
3. Ю.А.Мельников, Н.З.Феофилактов «Подвижные игры в системе физического воспитания» Учебно-методическое пособие Ижевск 2021
4. О.В.Амурская, Я.А.Стрелкова, А.В.Прокопенко «Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений» Учебно-методическое пособие Белгород 2020

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

1. Канат для лазанья
2. Скамейка гимнастическая жесткая
3. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные
4. Скакалка гимнастическая
5. Мат гимнастический
6. Гимнастические палки
7. Стенка гимнастическая
8. Кегли
9. Обручи
10. Флажки
11. Рулетка измерительная
12. Лыжи

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524456

Владелец Сорокина Виктория Николаевна

Действителен С 05.02.2026 по 05.02.2027