

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

(для 8 класса)

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	!"#\$ % &	3
II.	"' (") * + "	6
III.	# ' * " , " ' "% * # \$! ! ,	8
IV.	!" ! + " & " # ' "	16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

« 10 / 0 . /
» 1
-2 - . 3 2 4 / 3
(5 /), 1 * (1),
2 / ' 24.11.2022 .

1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

1 * (1) - . 3 2 /
3 (5 /) .
6 4 - 4 - 4 - ,
4 - .
* . - « / 0 . / » /
- «1 . / » / / / -/
. 3 . - . - - . /
. - « / 0 . / » 8
. 34 . - / 68 . (2 .
3).

1 / / / -2 - /
/ 6 . . - « /
0 . / ».
7 . - - .
- . 3 2 4 / 3 (5 /) 6 -2 / 4 0 . ,
5 / 4 4 0 . /, 5
4 4 , 6
5 /, 6 6 .
% . - . /:
- 0 . ;

- 4 (,
 ,)
 4 0 . - / - . 3 2 4 /;
 - 6 / 0 4
 /; / 5 0 ; 0
 6 4 0 /, / /
 / (, /, /,)
 6 . /);
 - 4 . . ;
 - - . .
 ' - . / . - « / 0 . /
 » 8 / 3 2 . :
 % . . - :
 - 0 - . 4 / / 4 0 .
 4 4 ;
 - 0 4 4 . : - , ,
 ;
 - - . 3 2 4 / / 0 .
 / , . 0 . 4 , 4 ;
 - 0 / 4 - . , /
 - 4 - 4 ; / / 4
 40- 60 ;
 - 0 / / - «
 - ;
 - 0 / /. 6 ;
 - 5 4 / 4
 ;
 - 5 / 4 / /
 / . ;

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

4: «% / 0 .
», «8 », «# / », «# / »,
« ». & . 4 3.
. / / .
- . 3 2 4 / .
3 2 - :
- - . 0 . 4 /
5 / . / 6 5 4 0 6 ;
- 0 . 4 . /;
- 0 . 4 -
/, 3 6 3 . /;
- / ;
- / / 3 2 ;
- 4 .
, , 0 4
6 4 .
- . - « / 0 . / »
8 - ,
6 4 .
9 / / - 5 . - 4
. 4 , 3 2 4 3
4 . / .
4 . - . 3 2 4 / 0 0 6 3 / . ,
, , 6 4 .
6 / 0 .
/ 3 / 6 0 . - 2 . 0 .
/.

- .

/3 /:

/,

.

		& . .	& - (.)
1	% / 0 .	6 - . /	
2	8	14	
3	# /	20	
4	# /	16	
5		18	
	Итого:	68	

.

/ /

/ /

4 :

,

/

,

;

4.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- / , 0 .
- , 4 , 6
- 0 ;
- . 5 4 /
- , 4 2 , 4 /4
- . /;
- 0 .
- 4 6 4 6 /4;
- - 3 6 /,
- , / 3 2 4 6 6 4 ;
- 6 /
- 6 /,
- 6 / ,
- 4 0 6 4 4 / 6 ;
- 0 6 , 6 /
- . 6 . .

Предметные:

- _____ :
- / 0 . /
 - /, 0 . / 0 . ;
 - /
 - . /;
 - / 4 0 .
 - 4 / ;
 - / 4 /4;

- / 4
 6 ;
 - ∴ -2 32 4
 ;
 - 4 . 4 / ;
 - 4 ,
 4 2 4 0 . 4
 . , 6 . / 4 4 9 0 4;
 - 6
 4 , ;
 - / - 2 :
 - , - 3 - 4 - 6
 . / 0 - 4 / /4.
 :
 - . 9 , ,
 , 4 4 0 . ;
 - / / ;
 - / / 0 /
 / 56 2 , / 40 . 4 . ;
 - . 4 / /4 /;
 - 6 0 .
 /; 4 ;
 - , ∴
 -2 32 4 ;
 - . 4 4
 9 0 4;
 - 3 2 3
 6 . / 4 4 /4;
 2 / 4 -; ;

- 6 4 ;
 - 0 / 0 . ,
 : . / . ;
 - - / . /
 4 4 ;
 - 4 / 4 ;
 - 6 3 / 0 . .
 6 3: - , , ,
 6 ; 0 . / . 6
 3, 4 / ;
 - - 3 - / 4 - 6 . /
 0 - 4 / /4.

Система оценки достижений

6 . 4 , , 6
 / - . 3 2 / 6 ()
 6 / , - 4 6 4:
 - 0 - - 0 ;
 - 1 - - / ;
 - 2 - - / ;
 - 3 - - . / .
 * « / 0 . / » 8
 4 / / 5 - . 3 2 / / / , 3
 0 / . - 4 .: 4
 , 2 / / .: - ,
 . 4 0 .
 6 4 . /
 3 2 / :
Оценка «5» / /. 9 6
 3 / 5 - (/ 3 2 .

/). & . /, 5
 , 4 , « » .
Оценка «4» /, - . 3 2 / 4
 . 3 5 - /.
 & . 5 - / / , 3
 - / , /3 .
 /, 4 / .
 . 4 5 - :
 - - /;
 - ,
 ;
 - 4 / .
Оценка «3» /, - . 3 2 / . -
 . 5 - 4. ! 6
 « » . , 5 5
 - 4 5 - , 4 4 . 5 5 .
 8 - 5 - - 5 - , 4 / 4
 /, /3 . / /.
Оценка «2» /.
 / 6 - . 3 2 /, 3 2 ,
 . - 5 - , -
 - 4 0 . .
 6 /4 6 00 6
 4 4 - - . 3 2 /
 / / .: 4 4 4
 - .
 6 - . / 2 / / 3
 : , -
 / . 2 4 /, . -

8 , . / . 3 - 900
 6 - - -
 0 . .
 - / / . / / / / / 0 .
 / . 2 4 /.
 (. 6 . -) /
 / 0 . , . -
 - ; 4 6 . . - 6 . -
 , 4 6 4
 0 . 4 . .

Тесты для обучающихся в 8 классе

- - 60 ;
 - ;
 - - - , : () ; 2
 : () ;
 - : / , / / ;
 - 5 500 ;
 - 2 , : , . .
 6 / - . 3 2 / :
 3 (1) . / - 4 /
 . - 4 ,
 - (00 6) . :
 4 4 - . 3 2 4 /
 . 4 / - . 3 2 4 /
 3 . * . /
 / /
 - . 3 2 4 / .
 / . - .

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

- . 3 2 /, 2 / / 0 .
/ 3 /, 4 / /
() . / - .:
00 6 4 - . 3 2 4 /.

1. Цель / в начале учебного года:

0 6 / / - . 3 2 4 /, / 0 . /.

2. Цель / в конце учебного года:

/ , / 0 .

_____ /: / 2 , .

_____ : / 0 , , .

, , , 0 .

_____ : , .

: 6 3 3 /2 ,

() - . 3 2 / / . : /.

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

1.) 60 : - / 3,

5 /.

2. . / :

: / , / .

/ .

3. - - , : - /

. .

4. / : (.): / /
5. : /, / / :
) / ; -) 6 ;) .
 , - / .
6. 2 /, : ,
 (. 1).
7. / 500 - .: , /
 -4 - (. -
 4 -) - .:

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

1.) 60 : - / ,
 , 4 / - . ,
 / 4 .
2. . / :
 , / 3
 4 / / .
3. : /, / / :
 6 ,
 . 5 - .
4. 2 /, : ,
 . (. 30 - 1 .), -4 - 2 3
 .
5.) , 500 - .: ,
 / -4 -
 (. - 4 -) - .:

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

№	Имя (Ф.И.О.)	Средний балл			Средний балл		
		«3»			«4»		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Иванов И.И.	9,8 - 5	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 - 5	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Петров П.П. (Иванов И.И.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Сидоров С.С.	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Кузнецов К.К. (Иванов И.И.)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Лебедев Л.Л. (Иванов И.И.)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Средний балл)					

* Средний балл рассчитывается по формуле:

$$\frac{\text{Сумма баллов}}{\text{Число испытаний}} = \text{Средний балл}$$
 Например: $\frac{145 + 170 + 190 + 125 + 150 + 170}{6} = 146,7$

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

				00 6 6 / /	
	!	& .			.
Легкая атлетика– 8 часов					
1	4 - 4) 3 5	1) / /4 4 - . / 0 . 4 . / . / . 4 - - , / 4 .	5 3 / 4 3 / 0 . 4 / (-4 , 2 3 / ./, /2). /3 4 - / . /3 - 3 4 .	5 3 4 / 4 - 3 . / 0 . 4 . / ./3 4 - / . /3 - 3 5 .
2	- /	1	4 - . / / . / . 3	/3 4 - / 6 . /. /3 - / (10-30). /3 /. 3 6	/3 4 - / . /3 - / (30-40). /3 /. 3 6

3	% / 50 - 60	1	- 30 . / . / / . - .	/3 - .% 3 3 / / 50 /3 / / . - .	% 3 / 60 . /3 / / . - . 4-6 5 -
4) 4 30 .) /	1	- 4 4 / . - 4 , - 4. / .	/3 - / , - 4 30 -1 . /3 / / .	/3 - / , - 4 30 -2-3 . /3 / / .
5	' - 500	1	- 4 6 - 6 , // - 6 . / .	/3 - / . /3 - 300 (/ 5) . / .	/3 - / . /3 - 300 (.) , 6 3 500 (.) . / .
6	- / . (2-3) / , - , .	1	- 4 6 - - 60 / . - - / . , / / 2	/3 6 -- / .) 60 / .) 3 - / . . 4 4 4 (1-2)	/3 6 - / .) - / .) 60 / .) 3 - / . . 4 4 4 (2-3) .
7) 3 6 3 60	1	- 4 6 - / / . .	/3 6 -- / . . 3 - 60 .) 3 - / . . 4	/3 6 - / . - 3 - . 80 .) 3

			4 4 /2 - , 6 . - - / . , / / 2	4 4 (1-2)	- / . . 4 4 4 (2-3)
8) 6 60-80	1	- 4 6 - / / . 4 4 /2 - , 6 . - - / . , / / 2	/3 6 -- / . 3 - 60 .) 3 - / . 4 4 4 (1-2)	- /3 6 - / . . 3 - 80 .) 3 - / . . 4 4 4 (2-3)
Спортивные игры – 10 часов					
9	!) 4 4. / . /	1) !), - / / / - - , -/ 2 , .	. 3 5 (4, 4 2). 3 / / , /3 / / . 4, 3 / / . / 4 (/ . - 6 . /). / . 5 . /3 / . (- - -)	. 3 5 3 / / , /3 / . 4, 3 / / . / - 6 4 (/). / . 5 /3 - / . . / / .
10	/ . /	1	- - , . / . / 5 . / / . . / / .		

11	- /.	1	/. , 5 . - / /.	/. /3 5 . - /3 /.	- /3 5 . /3 /.
12	- /.	1	- 4 / . /. 4	- /3 4 /. /4	- 4 /3 . /. /4
13) /.	1	/ . /. 4 , - 9 , 4 - -	3 /. / - 3 /. 6 . /	3 /. /4, - 3 /.
14	< 0 -	1	5 . - /. 5 0 - . . /. 4, 4 . /	5 3 0 - . 3 /. / - 3 /. / 6 . /	5 3 0 - . 3 /. /4, 4, - 3 /. /
15	- /.	1	- / /. 6 . . - , 3, . / /. 4	- 3 - / / /. 6 . / 4 /3 6 . / / - 6	3 - / / - / /. . /3 / 4

16	- /.	1		/ - . 3 2 /	
17	& - 6 49 4 2 * . - / 2	1	- / . :- / . - / /, 4 6 / /. /3 /. . , 3 2 - 6 . * . - / 2	- /3 / - / . . , - 3 , - 3 / . 6 . -	- /3 / - / . . , - 3 , - 3 / . 6 . -
18	& - 6 49 4 2 * . - / 2	1			
Гимнастика - 14 часов					
19	().	1	4 . / ! . 4 - - / . .	/3 / 2 /2 .: . . 3 4 - - . /3 / . 3 . 4 4 -	/3 / . . 3 4 - - . /3 / 3 . 4, -

20	, , (* /).	1	, 4 / . . 4 4	/3 2 /2 ∴ . /3 . /3 4 ' - . / . 3 . 4 4 -	/3 /. /3 . /3 4 - . . / . 3 . 4, -
21	* / /	1	4 . ! / 4 - / - . /	/3 / 2 /2 ∴ . /3 / 4 - / - . /3 / . 5 .	/3 /. /3 / 4 - / - . /3 /
22	* / 6	1	4 - « », « 4 ». . 4 4 4 /4, 4 .	/3 4 - « », « 4 » . /3 . 5 . 3 . 4 4 -	/3 4 - « », « 4 » . /3 3 . 4, -

23	* / 2 , 56	1	5 0 . 56 2 ,	/3 0 3 5 . 2 /, - 6 / 2 . 2 /. / /3 00 6 2 3 /	/3 0 3 5 . /3 , . /. / , 4 /4. /3 /
24	* /	1	9 4 - / ,	/3 / : / , 4 , 4, () , (3-5)	/3 / : / , 4 , () ,
25	* / .	1	/ 2 , . - 6	/3 4-6 . /3 /	/3 3 - 6 3 /3 / .
26		1		/3 /4. 3	/3
27		1	5 . , / 4 / -	2 3 . /()	, / 5 2 3 . /. 3 /

28	* 0	/ / /	1	2-3 - 4 /. 7-8 . / / 15 . 5 . , /	/3 /4. / 1-2 - 4 /. / . / 10 . , /	/3 / 5 . 2 3 . /. / 2-3 - 4 /. 7-8 . / / , 15 .
29	*	/	1	. 4 . 3	/3 / . 3 2 2 . /. . /	/3 / . /. /3 / . 6
30	*	/ / /	1	/ . 4 . 3	/3 / 5 . . /3 . /	/3 / . /3 / . 6
31	*	/ / / / - 00 6 .	1	, - 3 / / . / - . - /. / 3	/3 / (3 /). 3 / . / 3 - /. / 3	/3 / - 3 / / . 3 / - 3 - /. / , / 3
32	*	/ / / / - 00 6 .	1	/ . - /. / 3	/ 3 - /. / 3 5 .	3 - /. / , / 3

Лыжная подготовка – 16 часов					
33	5 4	1	4) /	/ -;/ . 5 3 4 / 4 / -;/	/ -;/ . 5 3 4 / 4
34	5 4	1	4 4 5 4 .	4 5 4 /3 4	/ -;/ . 4 5 4 /3 4
35	& 4	1	4 4 3 2 6 . 4	/ -;/ . 3 4 / 4 6 100-150	/ -;/ . 4 3 / 4 4 6 100-
36	& 4	1	4 100-150 . 6	150 . 6 100-	150 . 6 100-
37	! « »	1	4. 6 / - / « ». / 6 100 - . /	/ -;/ . « » 6 /3 - . 6 / - . 3 2 / 2	/ -;/ . 4 / . 3 4 / « ». /3 - /3 - 6 .

38	& -	1	5 - / 4. 4	5 3 . - () /3 4 ()	5 3 - /3 4
39	«8 - »	1	4 . 4 - /	/ -;/ . 5 3 3	/ . 5 3 -;/ 3
40	«8 - »	1	/	4()	. 3 4 6 . /
41	- 4 40-60	1	! . / - 4. 4 4	3 - () 3 / - 30-40	/3 - . 3 / - 40-60 .
42	- 4 40-60	1			
43	- 100-150	1	4 4 . /	/3 4 4 4 6 . / 4 / /	/3 4 4. 4 / / 100-
44	- 100-150	1	4 , ; .	100- 150 (. -1 , . -2)	150 (. -3-5 , . -5-7)
45	« / 5 4: », « »	1	5 / - 4 4	/ -;/ . 5 3 3 4()	/ . -;/ 3 5 3 . 3 4

46	4: « 0 », « », «& - », « »	1	4 . 4 - /	/ -;/ . 3 5 3 4()	/ -;/ . 4 5 3 . 3 6 . /
47	4 4 1 2	1	4 6 4	4 / 6 3 - . 1	4 / 6 3 - . 2
48	4 4 1 2	1			
Спортивные игры- 8 часов					
49	4 - 4	1) 4 - , - / / - / - / , 2 , .	5 3 4 / 4 . /3 4 - : . /3 / (3-4) 4 - / 6 . /	5 3 4 / 4 . /3 4 - : /3 / (4-6) 4 - / 6 ./
50	. /. 4 / -	1	/. 4 /	/3 4 - : . /3 / (3-4) 4 - / 6 . /. . /. . /. 4 , /	/3 / (4-6) 4 - / 6 . /. . /. 4 , . /

51	// / / .	1	5 4 / .. 5 / / 5 .. 4 / .	/3 4 / . 6 . /. /3 / / . 6 . /. / . . 6 . /	/3 4 / . 6 . /. /3 / / / . . / .
52	4 // / / .	1	/. - . 5 4 / .. 4 / 4 / .. 4 / .	/ -;/ / 4 / / 4 / .. /3 - . /. - . 4 /3 4 4 / . 6 . /. /3 / 4 / . 6 . /. 4 / . 6 . / / - 6 / - . 3 2 / -	/ / -;/ 4 / 4 / .. /3 - . . / - . /3 4 4 / . 6 . /. /3 / / 4 / . 4 / .
53	/.	1	4 /. . 6 / /. 4 . / / . / . .	3 4 /. . / / -;/ 4 / 4 / . 4 / .	3 4 / /. . / -;/ 4 / 4 / .

			4	.	4
54	/.	1	/.	6	/
55	5 (2-3 5-10). * . - / -	1	. 4 - , % 4 2 . 4 - 3 /	3 4 5 , (1-2 5-). /3 4 2 , 3 . - 3 ()	3 4 5 , . 4 /3 4 2 , 3 . - 3
56	5 (2-3 5-10).		. 4 - , % 4 2 . 4 - 3 /	3 4 5 , (1-2 5-). /3 4 2 , 3 . - 3 ()	3 4 5 , . 4 /3 4 2 , 3 . - 3
Легкая атлетика – 12 часов					
57) 6 3 3	1	4 - . - /. - , . 4 4 4 / /.	/3 4 - ./3 / . - / . (/ 80-100 , 4). /3 - , - . 4 4 4 . /3 /.	/3 9 0 - (60) 9 0 . . /3 / . - / . (/ 80-100 , 5). /3 - ,

					4 4 . 4 /3 /.
58) 3 3 6 3 (400)	1	4 - 4 100 200 . - 3 3 6 3. /	4 / 100 200 . /3 - 6 3 200 . /3 /. 10)	4 / 100 200 . /3 - 6 3 400 . /3 / . 3 5 - (10)
59	-	1	- 60 /.) 60 / . /3 3-5 5 - . /3) 60 / . /3
60	-	1	- - / . /	. 4-6 5 - .	- . /3 - . 4-6 5 -
61	! - / . 2-3	1	- - / ! - /.	/3 3- 5 5 - . / -;/ 4 / - / . 2 . ! 3 - / . 5	/3 - . / 4 -;/ / - /. 2 . ! 3 - /. 3

62	/.	1	40 (3-6) , 60 - 6 3 .	40 (2-4) , 60 - 1 /3 3-	6 40 (3-6) , 60 - 3 . /3
63	/.	1	10 /.	5 5 /3 10) (/.	10) - (/3
64	= - 15-20 .	1	= - 15-20 . 5 . /.	10-15 . 5 . 3 /.	15-20 5 . /3
65	= - 15-20 .	1	10 /.	(10) /.	(10) /.
66	> 0 4*60	1	6 - 4 .	3 6 -- 4 /3	/3 6 - /.
67	> 0 4*60	1	9 0 4 . 9 0 -	9 0 - 9 30 /3) - 3 9 0 (4 * 60 /.
68	& 2000 -	1	6 - 4 . %	3 6 -- 4 (.) 6 1,5	/3 6 - (.) 6 2