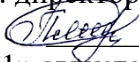



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Брынская основная общеобразовательная школа»
с. Брынь Сухиничского района Калужской области

Рассмотрено:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2022г.

Согласовано:
Зам. директора по УР
 (Панская Я.С.)
«31» августа 2022г.

Утверждена:
Директор школы
 (Чиклеева Т.В.)
Приказ №100-ОД от 31.08.2022г.



Рабочая программа
по физической культуре
для 8 класса
(интеллектуальные нарушения)
на 2022-2023г.

I. Пояснительная записка

Рабочая адаптированная общеобразовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающегося 8 класса разработана на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

- ✓ федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2013 № 273-ФЗ (п.6 ст.28);
- ✓ федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897);
- ✓ федерального перечня учебников (приказ Министерства просвещения от 20.05.2020 №254 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»);
- ✓ примерной адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель школьного образования по физической культуре — заключается во вностороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

Разнородность состава учащихся среднего звена по психическим, двигательным, и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушения физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребёнка для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов , сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных , морально- волевых качеств (настойчивости, смелости) навыков культурного поведения.

Для реализации программы используется следующий учебно-методический комплекс:

1. Учебник: Физическая культура.5,6,7 классы учебник для общеобразовательных организаций /под ред. М.Я.Виленского.-М.:Просвещение

На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 105 часов ежегодно 3 часа в неделю.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Личностные результаты

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладении начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально-значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей, чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживании чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях, знание основных строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики:
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности:
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях

III. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры(техника безопасности).Чистота залов, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительных командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста, Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.

Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе. Степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов(корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц шеи; укрепление мышц спины и живота.; развития мышц рук и плечевого пояса., мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; большим мячом; набивными мячами(вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений ; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега. Прыжков, метания. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами лёгкой атлетики.

Практический материал

Ходьба. Ходьба парами по кругу взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии. Ходьба на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук; на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.; со сменой положения рук; вперед, вверх, с хлопками и т.д. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 метров. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы. Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра на месте.. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.. Бег с преодолением простейших препятствий(канавки, подлезание под сетку, обегание стойки). Быстрый бег на скорость.. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт.. Специальные беговые упражнения; бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета(мяч). Прыжки в длину с места .Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания .Прыжки в высоту способом « перешагивание» .

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём и передача мяча, флажков, палок, в шеренге, по кругу, в колонне, Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой, метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.. Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы.. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мяча с места в цель левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижениях на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Парильное техническое выполнение попеременного двушажного хода Виды подъёмов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнения в зале; снятие и надевание ботинок, приседания; удержание равновесия, имитация правильного падения на коньках, перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико- тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями(ловля, передача, броски мяча, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры

Коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бегом прыжками; лазаньем. Метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием

IV. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Разделы курса	Количество часов в разделе	Количество зачётов в теме	Количество контрольных уроков
Знания о физической культуре	7		
Гимнастика	22	3	
Лёгкая атлетика	22	2	
Лыжная и конькобежная подготовка	15	5	
Игры	39	3	1

Итого	105	13	
-------	-----	----	--