

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Замзорская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждено

приказом директора МКОУ
«Замзорская СОШ» от
31.08.2021г. № 77-од

Рабочая программа по учебному предмету

Физическая культура 8 класс.

для обучающихся с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

по адаптированной основной общеобразовательной программе

(обучение в школе)

Составитель: Ставер Н.С., учитель МКОУ «Замзорская СОШ»

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету Физическая культура разработана на основе требований к планируемым результатам освоения адаптированной основной образовательной программы обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основная **цель** изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка 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.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно – практической и познавательной

деятельности.

2. Общая характеристика предмета

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

3. Описание места учебного курса в учебном плане

Класс	Количество в год	В неделю
8 класс	102	3

4. Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»,

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Личностные результаты

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и

развивающемся мире;

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- представления 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 техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования 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 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.

Для учащихся с интеллектуальными нарушениями очень важно, чтобы все обучение носило

практический характер. Поэтому, помимо предметных результатов освоения программы в курсе «Физическая культура», реализуется программа формирования базовых учебных действий, которая представлена регулятивными, коммуникативными, личностными умениями и навыками (для детей с интеллектуальными нарушениями эти действия носят характер жизненных компетенций). Результативность овладения базовыми учебными действиями у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется на завершающем этапе обучения.

5. Содержание учебного курса

Практический раздел

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое двигательный режим. 2. Самоконтроль и его основные приемы. 3. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.
Гимнастика	Строевые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление всех видов перестроений. 2. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. 3. Построение в две шеренги, размыкание, перестроение в четыре шеренги.
	С гимнастическими палками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. 2. Из и.п. – палка вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения.

	С набивными мячами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. 2. Подскоки на месте с мячом, зажатым голеньями, ступнями. 3. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).
	Упражнения на гимнастической скамейке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий
	Акробатические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок назад (из положения сидя) – мальчики, кувырок вперед – девочки.
	Равновесие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90- 100 см.)
	Опорный прыжок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование опорного прыжка «ноги врозь» через козла в длину и ширину с прямым приземлением. 2. Прыжок «согнув ноги» через козла в длину – мальчики, прыжок «ноги врозь» - девочки.
	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов.
	Переноска груза и передача предметов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача набивного мяча в колонне между ног.

	Лазание и перелезание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. 2. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо – влево. 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на канат.
Легкая атлетика	Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прохождение на скорость отрезков от 50-100 метров. 2. Ходьба групп наперегонки. 3. Ходьба по залу со сменой видов, ходьба в различном темпе с остановками на обозначенных участках
	Бег	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в медленном темпе до 8-12 минут 2. Бег 100метров с различного старта. 3. Бег с ускорением 4. Бег 60 метров – 4 раза за урок. 5. Бег 100 метров – 2 раза за урок, 6. Кроссовый бег 500 метров по пересеченной местности. 7. Эстафета 4x100 метров 8. Бег 100 метров с преодолением пяти препятствий.
	Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на одной ноге через препятствие (набивной мяч, кегли), полосы. 2. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10- 15 секунд) 3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 4. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (м), и прыжок с разбега «способом

		перешагивания» (д).
	Метание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову. 2. Метание в цель. 3. Метание м. мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 метров. 4. Метание нескольких м. мячей в различные цели из разных исходных положений за определенное время. 5. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в сектор.
Лыжи		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. 2. Одновременный двушажный ход. 3. Поворот махом на месте. 4. Комбинированное торможение лыжами и палками. 5. Обучение правильному падению при прохождении спусков. 6. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-60 метров : 5 повторений – девочки и 7 повторений – мальчики. 7. Катание на кругу 150 метров (1-2-девочки и 2- 3-мальчики). 8. Катание на кругу 200 метров (1-2-девочки и 2- 3 – мальчики). 9. Передвижение на лыжах до 1 километра. 10. Лыжные эстафеты. 11. Игра «Кто быстрее» 6. Игра «Переставь флажок»

Игры	Спортивные игры	<p>Волейбол – прием, передача и подача мяча. Верхняя подача прямая. Блок (ознакомление). Передача мяча сверху и снизу, в парах после перемещения.</p> <p>Баскетбол – правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.</p>
	Подвижные игры	<p>«Словесная карусель»</p> <p>«Запрещенные движения»</p> <p>«Сбор картошки»</p> <p>«Ловкие, смелые, выносливые»</p> <p>«Точно в руки» Эстафеты</p> <p>Эстафеты волейболистов</p> <p>«Поймай мяч»</p> <p>«Кто больше и точнее»</p> <p>« Пятнашки»</p>

6. Тематическое планирование

Название раздела	Название темы	Кол-во часов
Раздел 1. Техника безопасности и правила поведения.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника безопасности на уроках спортивных игр. ТБ при занятиях гимнастики. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	В процессе уроков.
Раздел 2. Теоретические знания.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Самонаблюдение и	13 часов

	<p>самоконтроль. Теоретические знания для выполнения нормативов ГТО.</p> <p>Физическое развитие человека.</p> <p>Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Личная гигиена в процессии занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	
<p>Раздел 3. Легкая атлетика</p>	<p>Низкий старт. Формы физической культуры, их цель, задачи, место и значение. Бег с ускорением 40-60 м. Скоростной бег до 60 метров. Закрепление техники низкого старта. Бег 60 м. Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Разучивание техники метания мяча 150 гр. на дальность. Закрепление техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кросс 2000 метров. Учёт метания мяча 150 г. на дальность. Разучивание прыжки в длину с 9-11</p>	<p>26 часов</p>

	<p>шагов разбега. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Учет прыжка в длину с разбега. Разучивание метания мяча с 2-3 шагов разбега.</p> <p>Закрепление техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на дальность.</p> <p>Совершенствование техники метания мяча на дальность.</p> <p>Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 12- 14 метров. Метание малого мяча с разбега на результат. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 12- 14 метров.</p> <p>Учет техники метания мяча на дальность. Кросс 2000 метров.</p>	
<p>Раздел 4. Баскетбол.</p>	<p>Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Опека игрока в. Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке. Закрепление техники опеки игрока в зоне. Совершенствование техники опеки игрока в зон. Ведение мяча с изменением направления движения. Закрепление техники</p>	<p>11 часов</p>

	<p>ведения мяча с изменением направления движения. Действия игрока в защите. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Комбинации из основных элементов баскетбола: ловля, передача, ведение, бросок.</p>	
<p>Раздел 4. Волейбол.</p>	<p>Волейбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Нападающий удар. Передача мяча над собой сверху, нижняя подача. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар. Передача мяча над собой сверху, нижняя подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Розыгрыш мяча в три передачи. Прием мяча после подачи. Передача мяча в четверках.</p>	<p>13 часа</p>

	Передача мяча в четверках. Игра по основным правилам	
Раздел 5. Гимнастика.	Самонаблюдение и самоконтроль Физические упражнения, способы регулирования нагрузок. Команда «Прямо!», повороты в движении. 30 Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Висы и упоры. Упражнения у гимнастической стены. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем и лентой. Упражнение на пресс за 30 секунд. Гимнастическая полоса препятствий	10 часов
Раздел 6. Лыжный спорт.	Одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный ход. Страховка и самостраховка. Двигательный режим. Одноопорное скольжение Разучивание техники попеременного двушажного хода. Закрепление техники попеременного двушажного хода Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Учет 1 км. Учет техники попеременного двушажного хода. Одновременный двушажный ход.	30 часов

	<p>Совершенствование техники одновременного душажного хода.</p> <p>Спуски с горы с поворотами.</p> <p>Совершенствование техники спуска с поворотами. Торможение, поворот плугом. Совершенствование техники торможения и поворота плугом.</p> <p>Совершенствование техники упражнений на склоне.</p> <p>Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.</p> <p>Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.</p> <p>Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.</p> <p>Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.</p> <p>Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.</p> <p>Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.</p> <p>Лыжные гонки на 2 км.</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.</p> <p>Коньковый ход. Коньковый ход.</p> <p>Лыжные гонки на 3 км. Лыжный</p>	
--	---	--

	спорт в России.	
Всего:		102 часа

7. Учебно-методические средства обучения рабочей программы

1. «Программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида.
2. Воронкова В.В., Москва, Владос, 2001
3. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». Кузнецов В.С., Колдницкий Г.А., Владос, 2004
4. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности».
5. Ланда Б.Х., Советский спорт, 2004
6. «Оздоровительная гимнастика: теория и методика». Менхин Ю.В., Феникс, 2002
7. «Физическая культура от 3 до 18 лет». Курнешова Л.Е., Школьная книга, 2006
8. «Хрестоматия по физической культуре». Матвеев А.П., Радиософт, 2002
9. «Энциклопедия физической подготовки в школе». Федотов М., Олма-Пресс, 2003