

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского
автономного округа- Югра
Управление образования и молодежной политики
администрации Октябрьского района
МБОУ "Октябрьская СОШ им. Н. В.Архангельского "

Рассмотрена
на заседании ШМО
учителей _____

Руководитель ШМО

Протокол № 1
от « 30 » 08 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по НМР

Елизарова Л.В.
Протокол № 1
от «30 » 08 2023 г.

«Утверждаю»:

Директор МБОУ «Октябрьская
СОШ

им. Н. В. Архангельского»
_____/А.С.Побежимов

Приказ № _____
от « ___ » _____ 20 ____ года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

8 класса

АДАптированная основная общеобразовательная
ПРОГРАММА начального общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
интеллектуальными нарушениями

Составитель программы:
Громов Валерий Владимирович
учитель физической культуры и ОБЖ.
Квалификационная категория: Первая

пгт Октябрьское, 2023г.

Содержание:

	Стр.
1. Пояснительная записка.	3.
2. Общая характеристика учебного предмета, курса.	4.
3. Место курса в учебном плане.	4.
4.Содержание тем учебного предмета, курса.	5
5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.	8.
6.Литература.	
18.	

Пояснительная записка

Рабочая программа для 8 класса составлена на основе адаптированных основных образовательных программ для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В основу адаптации положены рекомендации, данные в «Программе по физической культуре для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида» под редакцией В.В. Воронковой.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена с учётом рекомендаций по психофизическому развитию детей с нарушением интеллекта и их умственных возможностей.

Основная цель изучения данного предмета: заключается во всестороннем 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.

Основные задачи изучения предмета: разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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.

Содержание программы отражено в пяти разделах:

«Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и 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.

Общая характеристика курса

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Место курса в учебном плане

Количество часов: в неделю 2 часа;
всего за год 68 часов

Из них:

Виды работ	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Тестирование	1	1	1	1
Уроки с использованием ИКТ	1	1	1	1

Физическое воспитание в школе для детей с заболеваниями ОДА включает следующие формы:

- 1) урок физической культуры – как один из основных учебных предметов, обязательный для всех учащихся;
- 2) физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня – физкультминутки на уроках, подвижные игры и элементы релаксации на переменах, спортивные и физкультурно-оздоровительные секции во внеурочное время;
- 3) уроки лечебной физкультуры;
- 4) уроки ритмопластики;
- 5) спортивно-массовые мероприятия как внутри школы, так и внешкольные.

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 зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной 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.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой 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, на пятках, на 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 и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). 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 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 на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего

предмета (мяча). 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 учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием 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 шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) 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 мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков.

Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал.

- Выполнение строевых команд.
- Передвижение на лыжах.
- Спуски, повороты, торможение.

Подвижные и спортивные игры

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры:

- Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

- игры с бегом;
- прыжками;
- лазанием;

- метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе);
- построениями и перестроениями;
- бросанием, ловлей, метанием.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7КЛАСС

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Вид контроля
Легкая атлетика			
1		Легкая атлетика, ТБ на уроке.	Текущий
2		ОРУ. Ходьба в медленном среднем темпе.	Текущий
3		Прыжковые упражнения.	Текущий
4		Прыжок в длину с места.	Текущий
5		Прыжок в длину с места. Беговые упражнения.	Текущий
6		Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	Текущий
7		ОРУ с мячами. Подвижные игры с предметами.	Текущий
8		Метание малого мяча из различных И.П.	Текущий
9		Метание малого мяча из различных И.П.	Текущий
10		ОРУ с мячами. Подвижные игры с предметами.	Текущий
11		Бег, в разном темпе.	Текущий
12		Подвижные игры с элементами бега и метания.	Текущий
13		Беговые упражнения.	Текущий
14		Прыжковые упражнения.	Текущий
15		Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метания.	Текущий
Гимнастика			
16		ТБ на уроках гимнастики.	Текущий
17		Упражнения без предметов.	Текущий
18		Строевые упражнения. Упражнения лежа.	Текущий
19		Строевые упражнения. Упражнения со скакалками.	Текущий
20		Строевые упражнения. Упражнения со скакалками.	Текущий
21		Упражнения с обручами.	Текущий
22		Упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий
23		Упражнения с сенсорными мячами и мягкими модулями.	Текущий
24		Упражнения на гимнастической стенке.	Текущий
25		Строевые упражнения. Упражнения лежа.	Текущий
26		Строевые упражнения. Упражнения лежа.	Текущий
27		Упражнения на фитболах.	Текущий
28		Упражнения на фитболах.	Текущий
29		Упражнения со скакалками.	Текущий

30		Упражнения со скакалками.	Текущий
31		Преодоление полосы препятствий.	Текущий
32		Преодоление полосы препятствий.	Текущий
Подвижные игры			
33		ТБ на уроках подвижных игр.	Текущий
34		Подвижные игры без предметов.	Текущий
35		Подвижные игры без предметов.	Текущий
36		Подвижные игры с предметами.	Текущий
37		Подвижные игры с предметами.	Текущий
38		Школа мяча.	Текущий
39		Школа мяча.	Текущий
40		Игра «бочка».	Текущий
41		Игра «бочка».	Текущий
42		Эстафеты с предметами.	Текущий
43		Эстафеты с предметами.	Текущий
44		Адаптированный настольный теннис.	Текущий
45		Адаптированный настольный теннис.	Текущий
46		Эстафеты с предметами.	Текущий
47		Эстафеты с предметами.	Текущий
48		Подвижные игры с элементами баскетбола.	Текущий
49		Подвижные игры с элементами баскетбола.	Текущий
50		Подвижные игры с элементами пионербола.	Текущий
51		Подвижные игры с элементами пионербола.	Текущий
52		Подвижные игры с элементами футбола.	Текущий
53		Подвижные игры с элементами футбола.	Текущий
54		Эстафеты с предметами.	Текущий
55		Эстафеты с предметами.	Текущий
Легкая атлетика.			
56		ТБ на уроках легкой атлетике.	Текущий
57		Беговые упражнения. Прыжки.	Текущий
58		Прыжок в длину с места.	Текущий
59		Упражнения с мячами.	Текущий
60		Метание мяча в вертикальную цель.	Текущий
61		Беговые упражнения.	Текущий
62		Прыжковые упражнения.	Текущий
63		Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метания.	Текущий
64		Беговые упражнения. Прыжки.	Текущий
65		Беговые упражнения. Прыжки.	Текущий
66		Упражнения на тренажерах.	Текущий
67		ОРУ с мячами. Подвижные игры с предметами.	Текущий
68		Подвижные игры с предметами.	Текущий