

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Калининградской области

Управление образования администрации Гурьевского муниципального округа

МБОУ "Яблоневская ООШ"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

(для обучающихся с умственной отсталостью)

для 8 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Мельниченко Екатерина  
Николаевна  
учитель физической культуры

2022 г.  
п. Яблоневка

## 1. Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич). – М.: Просвещение, 2005 и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 9–10 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год.

Физическое воспитание в школе осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Конкретными учебными и коррекционными *задачами* физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрупнение здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

**Особенности методики преподавания:** Учитель физической культуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе зная структуру дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся. Так же следует отметить, что упражнения обще развивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

**Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа:**

Всего 85 часа; в неделю 3 часа.

**Методы и формы обучения:**

Для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все две части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие *методы*, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков.

## 2. Тематический план

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 8 класса.

| № п/п | Вид программного материала          | 8 класс<br>3 часа |
|-------|-------------------------------------|-------------------|
| 1     | <b>Базовая часть</b>                | 70                |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2   | Спортивные игры (волейбол)          | 15                |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики  | 21                |
| 1.4   | Легкая атлетика                     | 34                |
|       |                                     |                   |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>            | 15                |
| 2.1   | Баскетбол                           | 15                |
|       | Итого                               | 85                |

### 3. "Требования к уровню подготовки обучающихся"

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### Знать и иметь представление:

- Как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- Как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.
- Как организовать любительскую команду по баскетболу и волейболу с целью проведения активного отдыха;  
правила игры и судейства баскетбола и волейбола;
- знать основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержание работоспособности, снятие напряжения после трудовой деятельности.

#### Уметь:

1. Выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
2. Составлять комбинацию из 6-8 вольных упражнений и показывать их выполнение

учащимися класса.

3. Бегать в медленном темпе 12-15 мин;

4. Бегать на короткие дистанции (100м, 200м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;

5. прыгать в длину и высоту с полного разбега;

6. Метать малый мяч на дальность;

7. бежать кросс на 2000м.

8. Выполнять прямой нападающий удар (волейбол)

9. Блокировать нападающие удары (волейбол)

10. Выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом (баскетбол)

11. Вести мяч шагом с обводкой условных противников (баскетбол)

12. Бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.

#### **4. Формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки:**

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах VIII вида производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

#### **5. Учебно-методический комплект:**

- Библиотека учителя. «Планирование и организация занятий». «Дрофа», 2006 г
- Поурочное планирование по физкультурно-оздоровительной: 5-9 классы. - М.: ВАКО, 2007
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл. Москва, «Просвещение», 2008 г.
- Библиотека учителя. «Физическая культура в школе». Янсон Ю. А. Ростов на Дону, 2006 г

#### **6. Дополнительные обобщающие материалы:**

- Физическая культура. 1-11 класс. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. 2007г.
- Учебник «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида» И.М. Бгажноков. «Просвещение», 2005 год.
- Интернет-ресурсы: <http://fizkulturavshkole.ru>
- Электронные издания: В.И. Виненко, А.Н. Каинов. Тематическое планирование. Физкультура. Издательство «Учитель» 2010 год.

**Календарно- тематическое планирование 8 класс**

| <b>№</b> | <b>Тема, содержание материала</b>   | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|---|---------------------|
|          | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>13</b>           |
| 1        | Бег на выносливость 3-6 мин; п/и «Мяч с четырех сторон» Игры и эстафеты с бегом.  | 1                   |
| 2        | Бег в чередовании с выполнением заданий до 10 мин. Скачки и прыжки через препятствия; прыжки через скакалку.  | 2                   |
| 3        | Техника метание малого мяча на дальность отскока с одного, двух, трех шагов; бег с низкого старта; игра «Баскетбол»                                     | 2                   |
| 4        | Метание малого мяча на дальность с места и с разбега. П/и «Мои соседи»  | 1                   |
| 5        | Метание малого мяча с места, с разбега. Игры, эстафеты с элементами баскетбола.   | 2                   |
| 6        | Зачет: Метание малого мяча с места, с разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега.   | 1                   |
| 7        | Прыжки в высоту с разбега, учебная игра в «Баскетбол» по приращенным правилам.  | 3                   |
| 8        | Зачет: прыжки в высоту с разбега; Игра «Футбол»   | 1                   |
|          | <b>Гимнастика</b>   | <b>21</b>           |
| 9        | Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазанья, прыжков, гимнастических скамеек. Кувырок вперед, назад в группировке. П/и «Попади в мяч»     | 2                   |
| 10       | Кувырок назад в полушпагат (девочки); стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики) Лазанье по канату произвольным способом с помощью ног.     | 2                   |
| 11       | Совершенствование техники: опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину высотой 100-110 см; упражнения на бревне; мост из положения лежа, с помощью. | 3                   |
| 12       | Опорный прыжок на оценку; лазанье по канату в три приема на скорость; длинный кувырок вперед. П/и «придумай сам»  | 1                   |
| 13       | Стойка на голове и руках силой (мальчики); мост из положения лежа (девочки); лазанье по канату в два приема; п/и «Через препятствия»                    | 2                   |
| 14       | Лазанье по канату без помощи ног (мальчики); совершенствование техники опускания в «мост» и вставания с «моста» переворотом в сторону.                  | 1                   |
| 15       | Кувырок назад и вперед в группировке. Гимнастический марафон. Контроль техники лазанья по канату.   | 1                   |
| 16       | Совершенствование: комбинации из изученных элементов. Выполнение комбинации из 4-х акробатических упражнений, сотавленных учащимися.                    | 3                   |
| 17       | Передвижение вправо(влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360°, лазанье по наклонной скамье.   | 3                   |

|    |  |           |
|----|--|-----------|
| 18 | Совершенствование техники: срыгивания с гим. стенки и с гимнастического бревна; п/и «Кто это?»                               | 3         |
|    | <b>Спортивные игры</b>   | <b>30</b> |
| 19 | Волейбол. Нижняя прямая передача.  | 3         |
| 20 | Волейбол. Нижняя прямая передача.  | 2         |
| 21 | Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.   | 3         |
| 22 | Волейбол. Нападающий удар в тройках.   | 2         |
| 23 | Волейбол. Нападающий удар в тройках.   | 2         |
| 24 | Волейбол. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.                            | 3         |
| 25 | Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.  | 3         |
| 26 | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.   | 3         |
| 27 | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в движении.   | 3         |
| 28 | Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.   | 3         |
| 29 | Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола        | 3         |
|    | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>24</b> |
| 30 | Техника бега с низкого старта и стартового разбега; пятерной прыжок с места; метание малого мяча из-за головы; игра «Футбол» | 3         |
| 31 | Бег с высокого старта, стартовый разбег; прыжки в длину с места; метание мяча с разбега; эстафета со скакалкой.              | 3         |
| 32 | Зачет: бег 30 м; метание в вертикальную и горизонтальную цель; эстафета парами;  | 2         |
| 33 | Челночный бег 3*10 м; прыжки в длину с места; игра «Футбол»  | 2         |
| 34 | Зачет: прыжки в длину с места; метание мяча на дальность, в цель; подтягивание на перекладине.                               | 2         |
| 35 | Переменный бег; бег на выносливость 6 мин; прыжки на скакалке; п/и «Две команды»   | 2         |
| 36 | Промежуточная аттестация. Зачёт.   | 1         |
| 37 | Спринтерский бег 50-60 м., эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.   | 2         |
| 38 | Зачет: прыжки на скакалке на скорость за 1 мин, подтягивание на перекладине; Эстафетный марафон.                             | 1         |
| 39 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»; игра «Футбол»  | 3         |

