

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

**Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Камбарский район Удмуртской Республики»**

МБОУ «Армязьская СОШ»



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Е.В.Козлова

Приказ №73

от «01»09 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

8 класс (индивидуальное обучение)

Составитель:

Абалтусова А.А.

д.Н.Армязь 2023г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 8 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Адаптированная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант1) МБОУ «Армязская СОШ»
- Учебный план МБОУ «Армязская СОШ».

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Рабочая программа для 8 класса рассчитана на 68 часов при двух часовой недельной нагрузке (34 рабочие недели).

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.

Задачи

- 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 учебного предмета.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

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 физической культуры физическая культура, физическое воспитание.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы

туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром. Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется

проводить при температуре до -15°C при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Основы знаний о физической культуре:

Самоконтроль и его основные приемы. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Как вести себя в игровой деятельности.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика (12ч)

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал.

Строевые упражнения:

понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции; размыкание уступами по счёту на месте; повороты направо, налево при ходьбе на месте; выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!»; ходьба «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

упражнения на осанку;

дыхательные упражнения;

упражнения в расслаблении мышц;

основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

с гимнастическими палками; с большими обручами; с малыми мячами; с набивными мячами; упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения:

простые и смешанные висы и упоры;

переноска груза и передача предметов;

лазание и перелезание: лазанье и перелезание по гимнастической стенке; лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.

равновесие;

опорный прыжок;

развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;

- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема.

Лёгкая атлетика (20 ч)

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м, бег 60 м; бег 100 м. Медленный бег до 5 мин; кроссовый бег 1000 м. Бег с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты. Эстафетный бег.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки; прыжки в длину с места и с разбега на результат; прыжки в высоту.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Метание малого мяча на дальность с разбега.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны уметь:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;

правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;

- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

Лыжная подготовка (12)

Теоретические сведения Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Практический материал Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

Учащиеся должны уметь:

- правильно смазать лыжи;
- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;
- проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Подвижные игры

Волейбол (12ч)

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение»,

«Падающая палка», «Мяч в кругу». Спортивные игры Теоретические сведения

Общие сведения об игре в, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

Баскетбол (9). Теоретические сведения Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

Футбол (3ч).

Теоретические сведения. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Знать существующие разновидности ударов. Практический материал Ведение мяча с изменением скорости и направления, удары по мячу. Подвижные игры с элементами футбола.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- общие сведения об игре.
- разновидности ударов.

Учащиеся должны уметь:

выполнять удар; ведение мяча; играть по упрощенным правилам.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура», 8 класс
ФГОС УО по В.В. Воронковой**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
<i>Челночный бег 4x10 м, с</i>	9,8	10,5	11,3	10,0	10,7	11,8
<i>Бег 30 м, с</i>	5,1	5,5	5,8	5,2	5,6	6,0
<i>Бег 300м, с</i>	1,08	1,18	1,22	1,12	1,20	5,15
<i>Бег 60 м, секунд</i>	10,6	11,3	12,1	11,0	11,8	1,30
<i>Бег 2000 м, мин</i>	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20

Прыжки в длину с места	180	170	160	175	164	155
Подтягивание из виса стоя (м), кол-во раз Из виса лежа (д), кол-во раз	9	8	5	18	12	8
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	11	8	5	14	11	8
Подъем туловища за 30 с. из положения лежа	27	25	22	25	23	21
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин				<i>Без учета времени</i>		
Прыжки через скакалку, мин, раз	97	85	72	101	60	58

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры для 8 класса по адаптивной образовательной программе

№ п/п	Наименование раздела а и темы урока	Количество часов	Форма урока
	1 четверть-18ч (легкая атлетика – 10ч; баскетбол – 8ч)		
1	Бег на короткие дистанции Эстафетный бег.	1	комплексный
2	Низкий старт. Эстафетный бег.	1	комплексный
3	Низкий старт. Эстафеты.	1	комплексный
4	Низкий старт. Эстафеты	1	комплексный
5	Прыжки в длину. Метание мяча.	1	комплексный
6	Прыжки в длину. Метание мяча.	1	комплексный
7	Метание мяча с разбега на результат.	1	учетный
8	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	учетный
9	Бег в среднем темпе.	1	комплексный
10	Бег 2000м на результат.	1	учетный
Программный минимум: <i>Учащиеся должны знать:</i> простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.			
11	Стойки и передвижения.	1	комплексный
12	Ведение мяча с передачей.	1	комплексный
13	Ведение мяча.	1	комплексный
14	Ловля мяча двумя руками.	1	комплексный
15	Бросок мяча.	1	комплексный
16	Бросок мяча с разных позиций.	1	комплексный
17	Игра по упрощенным правилам.	1	комплексный
18	Игра по упрощенным правилам.	1	комплексный
2 четверть (волейбол – 6ч; гимнастика – 8ч) – 14ч			
19	Инструктаж по ТБ. История развития волейбола.	1	комплексный
20	Передача мяча двумя руками сверху.	1	комплексный
21	Прием мяча двумя руками снизу.	1	комплексный
22	Прием и передача мяча двумя руками.	1	комплексный
23	Прием мяча двумя руками снизу.	1	комплексный
24	Игра в волейбол по упрощенным правилам. Правила игры.	1	комплексный
25	ТБ. Строевые упражнения.	1	комплексный

26	Силовые упражнения.	1	комплексный
27	Висы и упоры. Опорный прыжок.	1	комплексный
28	Висы и упоры .Опорный прыжок.	1	комплексный
29	Подтягивание (учет).	1	учетный
30	Опорный прыжок.	1	комплексный
31	Опорный прыжок.	1	комплексный
32	Лазанье по канату в три приема.	1	учетный
3 четверть (Гимнастика с элементами акробатики – 6ч; лыжная подготовка – 12 ч; волейбол – 2ч) = 20ч			
33	Особенности физического развития. Акробатика.	1	комплексный
34	Акробатическая комбинация.	1	комплексный
35	Оценка выполнения акробатической комбинации.	1	комплексный
36	Полоса препятствий.	1	комплексный
37	Техника лыжных ходов.	1	комплексный
38	Одновременные хода.	1	комплексный
39	Попеременный двухшажный ход.	1	комплексный
40	Спуски и подъемы. Повороты. Торможение плугом.	1	комплексный
41	Спуски и подъемы. Повороты. Торможение плугом.	1	комплексный
42	Спуски и подъемы. Торможение плугом.	1	комплексный
43	Коньковый ход.	1	комплексный
44	Коньковый ход.	1	учетный
45	Коньковый ход. Подъем скользящим шагом.	1	комплексный
46	Прохождение дистанции 2 км на время.	1	комплексный
47	Прохождение дистанции 2 км .Спуски, подъемы.	1	комплексный
48	Прохождение дистанции 2 км.	1	учетный
49	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу.	1	комплексный
50	Перебивание мяча через сетку кулаком в прыжке.	1	комплексный
4 четверть (волейбол – 5ч; футбол – 3ч; легкая атлетика -10ч) – 18ч			
51	Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1	комплексный
52	Прием мяча.	1	комплексный
53	Оценка техники приема.	1	комплексный
54	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	комплексный
55	Игровые комбинации	1	комплексный
56	История футбола. Правила игры. Техника передвижений.	1	комплексный
57	Учебная игра.	1	комплексный
58	Учебная игра.	1	комплексный
59	Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега.	1	комплексный
60	Челночный бег 3 x 10; прыжки в длину с места.	1	комплексный
61	Бег 60м.	1	учетный
62	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	учетный
63	Эстафетный бег. Метание мяча.	1	комплексный
64	Оценка техники метания мяча на дальность.	1	учетный
65	Метание мяча в цель.	1	комплексный
66	Бег на средние дистанции.	1	учетный
67	Бег на время 2000м.	1	комплексный
68	Основы знаний по теме «легкая атлетика»- тестирование.	1	учетный

