

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Рогозихинская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

На ШМО учителей  
естественно-научного цикла

\_\_\_\_\_ Барабанова Т.В.

Протокол № 1

от «15» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по

УВР

\_\_\_\_\_ Шишкоедова Л.К.

от «15» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о.директора

МБОУ «Рогозихинская ООШ»

\_\_\_\_\_ Михалева Е.Н.

Приказ № 102-о

От «15» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

для 8 класса

для обучающихся с умственной отсталостью

основное общее образование

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Полякова Татьяна Валерьевна  
учитель физической культуры  
МБОУ «Рогозихинская ООШ»

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 8 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

–Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);

–Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

–Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

–Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;

–Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

–Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

- Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения -физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы

общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию.

### **Содержание тем учебного предмета 8 класса**

#### **Легкая атлетика (24)**

Техника безопасности. Специальные упражнения в высоту и длину. Прыжок в длину с полного разбега способом согнув ноги. Прыжок в высоту с полного разбега способом перешагивание. Совершенствование всех фаз прыжка. Метание малого мяча, гранаты из различных положений. Метание малого мяча, гранаты в цель. Метание малого мяча, гранаты на дальность. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Эстафетный бег. Совершенствование эстафетного бега. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Техника безопасности. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Бег на скорость 100м. Бег на 60 м. Медленный бег до 10-12 м. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). Бег на средние дистанции (800м). Кросс 1000м и 800м. Специальные прыжковые упражнения в высоту и длину

#### **Гимнастика ( 12)**

Техника безопасности. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Упражнение с набивным мячами. Броски набивного мяча. Упражнение на гимнастической скамейке. Упражнение на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Простые и смешанные упоры и висы. Лазание и перелазание. Равновесие. Опорный прыжок.

#### **Подвижные и спортивные игры (24 ч)**

Техника безопасности. Понятие о тактике игры. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах. Введение мяча с изменением направлений. Введение мяча с изменением направлений. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Техника безопасности. Приемы мяча снизу у сетки. Приемы мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая

подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места с трех шагов, учебная игра. Прыжки вверх с места с шага, учебная игра.

### **Лыжная подготовка (10)**

Техника безопасности. Совершенствование техники изученных ходов. Повороты на месте махом, спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Повороты на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м (4-5 раз). Прохождение дистанции 3-4 км по пересеченной местности. Прохождение дистанции 2 км на время.

### **Форма организации учебного процесса.**

Для обучения умственно отсталого ребенка необходимы особые подходы к организации образовательного процесса:

- практическая направленность обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- индивидуализация и дифференциация обучения.

**Практическая** направленность учебного предмета реализуется через освоение базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных и игровых упражнений. А так же применение полученных знаний на практике в повседневной жизни.

**Дифференцированный** подход к обучению строится с учетом особых образовательных потребностей ребенка.

- использование в учебном процессе наглядных пособий (иллюстрации, модели, схемы, презентаций).
- чередование видов деятельности, при переходе одного вида деятельности к другому, переключать внимание ребенка специальными приемами (тактильными, наглядными, слуховыми, двигательными) применение активных методов обучения).

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

- проявление мотивации при выполнении отдельных видов деятельности на уроке физической культуре;
- желание выполнить задание правильно, в соответствии пошаговой инструкцией учителя;
- умение понимать инструкцию учителя, следовать ей при выполнении учебного задания;
- умение оказать помощь одноклассникам в учебной ситуации; при необходимости попросить о помощи в случае возникновения затруднений в выполнении задания;

- умение корректировать собственную деятельность по выполнению задания в соответствии с замечанием, высказанным учителем, а также с учётом оказанной при необходимости помощи;
- знание правил поведения в спортивном зале;
- элементарные навыки организации собственной деятельности по самостоятельному выполнению задания;
- элементарные представления о здоровом образе жизни.

### **Предметные результаты**

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирая для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозированной нагрузкой;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Основные виды учебной деятельности**

Индивидуальная, парная, групповая, фронтальная.

### **Тематическое планирование**

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 8-го класса составлено с учётом рабочей программы воспитания.

<b>№</b>	<b>Наименование раздела и тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>	<b>Электронные ресурсы</b>
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1		<a href="https://www.youtube.com/channel/UCI-UC4Un8FfEX4WW2PskUIQ">https://www.youtube.com/channel/UCI-UC4Un8FfEX4WW2PskUIQ</a>
2	Бег по дистанции (70 -80).	1		
3	Эстафетный бег.	1		

4	Бег на результат (60 м)	1		
5	Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов	1		
6	Учёт техники Прыжка в длину с 11 – 13 беговых шагов	1		
7	Оценить технику метания мяча на дальность с разбега	1		
8	Бег на результат 2 км м 01,5 км дев Метание мяча(150) на дальность.	1		
9	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	1		
10	Оценка техники бега в равномерном темпе.	1		
11	Преодоление вертикальных препятствий	1		
12	Преодоление горизонтальных препятствий	1		
13	Преодоление вертикальных препятствий	1		
14	Учёт бега 3 км мал., 2км дев..	1		
15	Техника безопасности на урока по гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонны и шеренге.	1		
16	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) силой ; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1		
17	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) силой ; махом одной ногой толчком другой подъем переворотом	1		
18	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
19	Перестроение из колоны по одному в колонну по два, четыре в движении	1		
20	Эстафеты с элементами гимнастики	1		
21	Учёт подтягивание в висе(мал), подтягивание ыв висе лежа(дев)	1		
22	Лазание по канату в два приема	1		
23	Прикладные упражнения	1		

24	Прикладные упражнения	1		
25	Прикладные упражнения	1		
26	Из упора присев силой стойка на голове и руках Опорный прыжок боком	1		
27	Длинный кувырок вперед с 3х шагов разбегаПрыжок согнув ноги. Равновесие на одной ноге , выпад вперед, кувырок назад.	1		
28	Прыжок согнув ноги (козел в длину юн., прыжок боком (конь в ширину)дев	1		
29	Оценка техники стойки на голове и руках (мал)., Оценка техники равновесии на одной ноге выпад вперед и кувырок вперед	1		
30	Оценка техники длинного кувырка вперед с 3х шагов разбега(м) Мост и поворот в упор стоя на одной коленне(д)	1		
31	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки переменный двушажныйход	1		
32	Переменный двушажный ход.	1		
33	Эстафеты на лыжах	1		
34	Одновременный двушажный ход.	1		
35	Оценка техники одновременного двушажного хода.	1		
36	Эстафеты с этапом до 300 м	1		
37	Одновременный одношажный ход	1		
38	Переход с одного хода на другой.	1		
39	Эстафеты на лыжах			
40	Оценить технику перехода с одного хода на другой	1		
41	Одновременный бесшажный ход	1		
42	Оценить технику одновременного бесшажного хода	1		
43	Попеременный четырёхшажный ход	1		

44	Попеременный четырёхшажный ход	1		
45	Подвижные игры на лыжах	1		
46	Преодоление контр-уклонов	1		
47	Преодоление контр-уклонов	1		
48	Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев)	1		
49	Коньковый ход	1		
50	Коньковый ход	1		
51	Коньковый ход	1		
52	Перемещение игрока	1		
53	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1		
54	Оценить технику передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1		
55	Нападающий удар при встречных передачах	1		
56	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах Нижняя прямая подача	1		
57	Учебная игра в волейбол	1		
58	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1		
59	Оценить технику нижней прямой подачи	1		
60	Учебная игра в волейбол	1		
61	Приём мяча отраженного сеткой	1		
62	Игра в нападение через 3 ю зону			
63	Учебная игра в волейбол	1		
64	Прием мяча снизу в группе	1		
65	Игра в нападение через 3 ю зону	1		
66	Учебная игра в волейбол	1		
67	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1		
68	Оценка передачи и мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1		
69	Учебная игра в волейбол	1		
70	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков	1		
71	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач,	1		

	ведения и бросков			
72	Учебная игра в баскетбол	1		
73	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1		
74	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1		
75	Учебная игра в баскетбол	1		
76	Позиционное нападение со сменной мест	1		
77	Штрафной бросок	1		
78	Учётный штрафной бросок	1		
79	Учебная игра в баскетбол	1		
80	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1		
81	Учебная игра в баскетбол	1		
82	Личная защита в игровых взаимодействиях	1		
83	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1		
84	Учебная игра в баскетбол	1		
85	Взаимодействие двух игроков в направлении и в защите» заслон»	1		
86	Взаимодействие двух игроков в направлении «малая восьмерка»	1		
87	Учебная игра в баскетбол	1		
88	Преодоление вертикальных препятствий	1		
89	Преодоление препятствий Спортивная игра	1		
90	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	1		
91	Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев)	1		
92	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон.	1		
93	Бег по дистанции	1		
94	Эстафетный бег.	1		
95	Бег на результат (60 м).	1		
86	Финиширование	1		
97	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1		
98	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1		
99	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1		
100	Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов в коридор	1		
101	Метание мяча (150 г) на	1		


