

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Бабагайская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВРЕ.В. Мельникова «31» августа 2022 г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ Бабагайской СОШЛ.А. Камозина. «31» августа 2022 г.
---	---

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по
адаптированным образовательным программам

в 8 (коррекционном) классе

на 2022-2023 учебный год

Учитель – Крылова А.А.

Рассмотрено на заседании
Методического объединения
Протокол №1 от
«29» августа 2022 г.

Бабагай 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся 8 класса с ОВЗ с ЛУО разработана на основе Закона РФ «Об образовании», на основе программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, Москва «Просвещение» 1999г., и АООП ООО для обучающихся с ЛУО МБОУ Бабагайской СОШ.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Место предмета в УП- обязательная часть

Цель изучения предмета: - Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся и усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Задачи: Образовательные: - Формировать знания об основах физкультурной деятельности; - Создавать представления об индивидуальных физических возможностях организма; - Формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений; - Формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека; - Формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Воспитательные: - Воспитывать сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям; - Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями; - Воспитывать нравственные и волевые качества; - Прививать интерес и потребности регулярным занятиям ОФП; - Воспитывать индивидуальные психические черты и способы коллективного общения; - Формировать волевые качества личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой. **Коррекционно-развивающие:** - Укреплять здоровье, ликвидация или коррекция нарушений, вызванных заболеванием, улучшать физическую подготовленность; - Развивать способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов; - Корректировать скованности и ограниченности движений; - **Коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства:** - Совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения, обучать игровой и соревновательной деятельности;

- Совершенствовать функциональные возможности организма; - Развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию.

Методы и формы обучения: - словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение); - наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.); - метод разучивания нового материала (в целом и по частям); - методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный). - Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.

Основные направления коррекционной работы: — обогащение чувственного опыта; — формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание учебного предмета

Программа по физкультуре для 8 класса структурно состоит из следующих разделов: легкая атлетика; гимнастика; лыжная подготовка; спортивные игры. Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

«Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. В раздел «гимнастики» 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 нарушения ориентировки в пространстве. Не смотря на трудность, 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.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темп, ритме.

Необходимо 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 выполнениях физических упражнений помогает работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов. В программу так же включены упражнения с предметами гимнастические палки; малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья, перелазания. Упражнения в лазании и перелазании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональное 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, умения нести, точно и мягко опускать предметы

. Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре не ниже 15°C (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. Раздел «Игры». В него включены подвижные 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. Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся.

Данная программа содержит: -отобранную в соответствии с задачами обучения систему упражнений в области укрепления мышечной системы, формированию осанки, воспитанию выносливости и др. Данная программа составлена с учетом принципов системности, доступности, преемственности перспективности между различными видами физической подготовки.

Программа предусматривает 3 часа в среднем на изучение отдельного вида упражнений (обучение, закрепление, совершенствование). Одним из основных направлений преподавания физической культуры является организация работы по укреплению здоровья учащихся.

Основные требования к знаниям и умениям обучающегося 8 класса:

№	Вид программного материала, направленность.	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
1	Гимнастика. Акробатика.	-что такое фигурная маршировка; - требования к строевому шагу; - как перенести одного ученика двумя различными способами; - фазы опорного прыжка;	-соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; - выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; - изменять направление движения по команде; - выполнять опорный прыжок способом « согнув ноги» и « ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); -выполнять простейшие комбинации на бревне; - проводить анализ выполненного движения учащихся
2	Лёгкая атлетика.	-простейшие правила судейства по бег, прыжкам, метанию; - правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; - как измерять давление и пульс.	-бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; - выполнять прыжки в длину, высоту; - метать, толкать набивной мяч.
3	Подвижные и	- каким наказаниям	-принимать и передавать мяч сверху, снизу в

	спортивные игры.	подвергаются игроки при нарушении правил; - правила игры в волейбол;	парах после перемещения; - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом; - ведение мяча в беге; - выполнять броски в движении и на месте с различных положений и расстояния.
4	Лыжная подготовка	-как правильно проложить учебную лыжню; - температурные нормы для занятий на лыжах.	-выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; - пройти в быстром темпе 200 300 метров; - преодолевать на лыжах до 2, 5 км

Тематическое планирование

№ урока	Кол-во часов	Тема урока
1	1	Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры.
2	1	Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс ОРУ.
3	1	Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами
4	1	Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений.
5	1	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.
6	1	Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.
7	1	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.
8	1	Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками.
9	1	Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий.
10	1	Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Комплекс ОРУ на внимание.
11	1	Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров.
12	1	Ходьба по пересечённой местности до 2 км.
13	1	Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони».
14	1	Бег на 100 м с различного старта.
15	1	Эстафета 4по 100 метров.
16	1	Кроссовый бег на 500 метров.
17	1	Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра.
18	1	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами
19	1	Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с усложнениями.
20	1	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд.
21	1	Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами.
22	1	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол.
23	1	Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в волейбол
24	1	Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол.
25	1	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта

		на другой.
26	1	Лазание по гимнастической стенке из стойки «руки перед грудью».
27	1	Ходьба приставными шагами по бревну с грузом на голове.
28	1	Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, вращений.
29	1	Наклоны туловища с подбрасыванием предметов
30	1	Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками.
31	1	Комплекс ОРУ со скакалками.
32	1	Комплекс ОРУ с набивными мячами.
33	1	Кувырок назад из положения сидя.
34	1	Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий.
35	1	Стойка на голове с согнутыми ногами.
36	1	Упражнения на гимнастической стенке: взмахи ногой в сторону.
37	1	Переноска тяжестей на время. Музыкальная разминка.
38	1	Сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.
39	1	Вскок на гимнастическое бревно.
40	1	Опорный прыжок через козла ноги врозь.
41	1	Многоскоки в игре. Учебная игра в волейбол.
42	1	Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра.
43	1	Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол.
44	1	Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо.
45	1	Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра
46	1	Эстафеты с баскетбольным мячом.
47	1	Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра «Лови мяч».
48	1	Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам
49	1	Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременного двухшажного хода.
50	1	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода
51	1	Комбинирование торможения лыжами и палками.
52	1	Правильное падение при спуске с горы.
53	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.
54	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.
55	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.

56	1	Передвижение на лыжах 3 км.
57	1	Передвижение на лыжах 3 км.
58	1	Лыжные эстафеты.
59	1	Лыжные эстафеты.
60	1	Лыжные эстафеты.
61	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров
62	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.
63	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе по кругу.
64	1	Прокладывание учебной лыжни.
65	1	Поворот во время передвижения «упором». Игра на лыжах «Переставь флажок ».
66	1	Прохождение на лыжах в быстром темпе 200-300 метров.
67	1	Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах «Кто быстрее»
68	1	Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах «Попади в круг».
69	1	Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра.
70	1	Броски мяча в корзину от груди. Учебная игра.
71	1	Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра.
72	1	Учебная игра по упрощённым правилам.
73	1	Учебная игра по упрощённым правилам.
74	1	Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам.
75	1	Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра.
76	1	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.
77	1	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.
78	1	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам
79	1	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе
80	1	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы с остановками на обозначенных участках.
81	1	Бег с ускорением.
82	1	Бег на 60 метров- 4 раза за урок.
83	1	Кроссовый бег на 500-1000метров.
84	1	Бег 100 м с преодолением препятствий.
85	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.

86	1	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега
87	1	Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание».
88	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».
89	1	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу.
90	1	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди.
91	1	Броски набивного мяча через голову на результат.
92	1	Метание малого мяча в цель
93	1	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.
94	1	Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор
95	1	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».
96	1	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».
97	1	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».
98	1	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».
99	1	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».
100	1	Учебно-тренировочная игра «Волейбол».
101	1	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».
102	1	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».