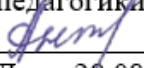
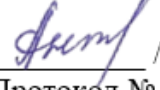


Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Варнавинская школа – интернат»

«Рекомендована к
использованию»
Руководитель ШМК
учитель коррекционной
педагогика
 /Антонова О.В./
Дата 28.08.2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 /Антонова О.В./
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКОУ
«Варнавинская ШИ»
Приказ № 51 от 01.09.2022 г.
Сазонова Г.П.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 8 класса
на 2022-2023 уч.год**

Учитель: Матвеев С.С.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Варнавинская ШИ» на учебный год;

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2.Учебный план АООП (вариант 1) на учебный год

3.[СанПиН 2.4.2.3286-15](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

В качестве основы для настоящей рабочей программы использована программа под редакцией В.В. Воронковой «Физическая культура» из сборника программ специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида для 5-9 классов, М., «Владос», 2013г. Выбор обусловлен тем, что данная программа допущена Министерством образования и науки Российской Федерации и успешно используется при обучении физической культуре в специальных (коррекционных) школах VIII вида. Физическое воспитание направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач и осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением. Программа предполагает реализацию дифференцированного и деятельностного подхода к обучению и воспитанию ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с интеллектуальными нарушениями к самостоятельной жизни и производственному труду; способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у обучающихся встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению

речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Программа адресована обучающимся 8 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Срок реализации рабочей программы по физической культуре – 1 год.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с Учебным планом рабочая программа в 8 классе рассчитана на **102 ч. в год (3 ч. в неделю)**.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты. Личностными результатами освоения учащимися коррекционной школы содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты освоения учебного предмета.

Минимальный уровень:

1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

2. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
3. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях;
4. знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
5. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
6. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
7. участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
2. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
3. участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
4. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя;
5. бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
6. оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
7. знание спортивных традиций своего народа и других народов;
8. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
9. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Основы знаний (1ч). Самоконтроль и его основные примы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке физической культуры.

Гимнастика (15 часов)

Теоретические сведения

Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты на месте и в движении направо, налево.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге (другая поднята вперед).

Акробатические упражнения

Кувырок назад из положения сидя; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).

Поворот направо, налево из положения мост (девочки).

Простые и смешанные висы и упоры

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Мальчики: повторение ранее изученных висов и упоров.

Переноска груза и передача предметов

Техника безопасности при переноске снарядов.

Передача набивного мяча в колонне между ног.

Переноска нескольких снарядов по группам (на время).

Танцевальные упражнения. Сочетание музыкальных танцевальных шагов.

Ритмический танец.

Лазание и перелезание.

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату.

Лазание в висе на руках и ногах по бревну. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.

Равновесие

Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов. Простейшие комбинации на бревне.

Опорный прыжок

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.

Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров. Выполнение исходное положение: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения.

Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.

Спортивные и подвижные игры (12 часов)

Волейбол.

Техника и правила игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Поддачи нижняя и верхняя прямые. Прямой нападающий удар. Блок. Многоскоки и упражнения с набивными мячами. Игра в волейбол по правилам.

Баскетбол.

Правильное ведение мяча с передачей, броском в кольцо. Ловля и передача мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Ускорение 15-20м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Лыжная подготовка (20 часов)

Теоретические сведения

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Температурные нормы для занятий на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практическая часть

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению. Передвижение в быстром темпе (40-60 м). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2км(девочки), 2,5 км. (мальчики).

Легкая атлетика (20 часов)

Теоретические сведения

Как измерять давление, пульс.

Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьбе группами наперегонки. Ходьба по залу в различном темпе с остановками с обозначенными участками.

Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта. Бег с ускорением, бег на 60 м -4 р за урок, на 100 м – 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100м. Бег 100 м. с преодолением 5 препятствий.

Прыжки

Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе по 10-15 с. Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка. Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка.

Метание

Броски набивного мяча различными способами на результат. Метание м/м в цель. Отработка техники метания малого мяча на дальность.

Метание м/м на дальность с полного разбега.

Метание нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча (2-3 кг) со скачка в сектор.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 8 классе(3 часа в неделю, всего 102 часов)

№ п/п	Дата		Тема	Д/з
	По плану	фактически		
Легкая атлетика 12ч. 1 четверть(24ч.)				
1.			Урок 1. Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	
2.			Урок 2. Спринтерский бег. Низкий старт.	
3.			Урок 3. Бег 30м с низкого старта.	
4.			Урок 4. Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег.	
5.			Урок 5. Бег 60 м на результат.	
6.			Урок 6. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов.	
7.			Урок 7. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	
8.			Урок 8. Техника выполнения метание мяча с разбега на дальность.	
9.			Урок 9. Прыжок в длину на результат.	
10.			Урок 10. Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.).	
11.			Урок 11. Бег 1000 м на результат.	
12.			Урок 12. Зачетный урок.	
Баскетбол 7ч.				
13.			Урок 13. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	
14.			Урок 14. Ведение мяча с сопротивлением.	
15.			Урок 15. Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.	
16.			Урок 16. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра.	
17.			Урок 17. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	
18.			Урок 18. Ведение мяча с сопротивлением и броски от головы с места. Игра 3х3.	
19.			Урок 19. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.	
Волейбол 5ч.				
20.			Урок 20. Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	

21.			Урок 21. Передачи мяча и нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
22.			Урок 22. Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	
23.			Урок 23. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	
24.			Урок 24. Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	
<i>Гимнастика 10ч. 2 четверть (21ч.)</i>				
25.			Урок 25. Висы. Строевые упражнения.	
26.			Урок 26. Развитие силовых способностей.	
27.			Урок 27. Подтягивания в висе на результат.	
28.			Урок 28. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	
29.			Урок 29. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	
30.			Урок 30. Оценка техники опорного прыжка.	
31.			Урок 31. Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	
32.			Урок 32. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	
33.			Урок 33. Составление комбинаций из акробатических элементов.	
34.			Урок 34. Выполнение на оценку акробатических элементов.	
<i>Баскетбол 7ч.</i>				
35.			Урок 35. Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	
36.			Урок 36. Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	
37.			Урок 37. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. Сочетание передач, ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра.	
38.			Урок 38. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. Сочетание передач, ведения и	

			бросков с сопротивлением. Учебная игра.	
39.			Урок 39. Техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	
40.			Урок 40. Контрольная работа на тему : Техника броска одной рукой от плеча с места.	
41.			Урок 41. Техника броска одной рукой от плеча с места. Игровые задания.	
<i>Волейбол 6ч.</i>				
42.			Урок 42. Передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам.	
43.			Урок 43. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.	
44.			Урок 44. Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	
45.			Урок 45. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
46.			Урок 46. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	
47.			Урок 47. Передачи мяча в парах после перемещений.	
			3 четверть (30ч.)	
48.			Урок 48. Игра по упрощенным правилам.	
<i>Лыжная подготовка 22ч.</i>				
49.			Урок 49. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	
50.			Урок 50. Скользящий шаг без палок и с палками.	
51.			Урок 51. Попеременный двухшажный ход.	
52.			Урок 52. Повороты переступанием в движении.	
53.			Урок 53. Подъем в гору скользящим шагом.	
54.			Урок 54. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	
55.			Урок 55. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	
56.			Урок 56. Подъем «полуелочкой».	
57.			Урок 57. Коньковый ход.	
58.			Урок 58. Коньковый ход.	
59.			Урок 59. Торможение и поворот упором	

60			Урок 60. Торможение и поворот упором.	
61			Урок 61. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
62			Урок 62. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
63			Урок 63. Одновременные ходы.	
64			Урок 64. Одновременные ходы.	
65			Урок 65. Попеременный двухшажный ход.	
66			Урок 66. Коньковый ход.	
67			Урок 67. Коньковый ход.	
68			Урок 68. Прохождение дистанции до 2,5км.	
69			Урок 69. Торможение и поворот упором.	
70			Урок 70. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	
<i>Баскетбол 7ч.</i>				
71			Урок 71. Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
72			Урок 72. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
73			Урок 73. Передача мяча двумя руками от груди в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	
74			Урок 74. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	
75			Урок 75. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	
76			Урок 76. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	
			4 четверть (26 ч.)	
77			Урок 77. Техника штрафного броска. Быстрый прорыв. Учебная игра.	
<i>Волейбол 5ч.</i>				
78			Урок 78. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	
79			Урок 79. Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.	
80			Урок 80. Игра по упрощенным правилам.	
81			Урок 81. Прием мяча после подачи.	
82			Урок 82. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания	

			мяча. Игра по упрощенным правилам.	
<i>Баскетбол 7ч.</i>				
83			Урок 83. Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
84			Урок 84. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	
85			Урок 85. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
86			Урок 86. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	
87			Урок 87. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	
88			Урок 88. Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон. Учебная игра.	
89			Урок 89. Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон. Учебная игра.	
<i>Волейбол 4ч.</i>				
90			Урок 90. Передачи в тройках, над собой. Игра по упрощенным правилам.	
91			Урок 91. Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	
92			Урок 92. Оценка техники владения мячом, нападающего удара.	
93			Урок 93. Нападающий удар в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	
<i>Легкая атлетика 9ч.</i>				
94			Урок 94. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	
95			Урок 95. Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов.	
96			Урок 96. Метание мяча с 5-6 шагов на дальность.	
97			Урок 97. Прыжок в длину, подбор разбега.	
98			Урок 98. Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	
99			Урок 99. Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	
100			Урок 100. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	
101			Урок 101. Бег по дистанции. Высокий старт. Старты из различных положений. Бег 30 м - финиширование.	

102			Урок 102. Бег 60 м на результат. Эстафетный бег.	
-----	--	--	--	--

Список литературы.

Учебно-методический комплекс:

1.В.И.Лях. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2017.