

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
АМО Кувандыкский городской округ
МБОУ "Ибрагимовская СОШ"

РАССМОТРЕНО
ШМО

Протокол № 1
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы



Литовкина Е. И.

Приказ № 125 - од.
от «30» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4929441)

Адаптированная рабочая программа для учебного предмета
«Физическая культура»
Для обучающихся: 8 класса

с. Ибрагимово 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ №16 от 30.06.2020 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Локальных актов образовательного учреждения:
 - Учебного плана ОКОУ «Пенская школа-интернат»;
 - Календарного учебного графика на 2022-2023 учебный год.

В программе для 8 класса осуществлен дифференцированный принцип обучения. Она составлена с учетом особенностей познавательной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), направлена на разностороннее развитие личности учащегося, способствует их физическому и умственному развитию.

Цели:

- всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре;
- повышение уровня их психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.
- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических

и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- овладение доступными видами спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (сила, быстрота, выносливость, ловкость и другое);
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы в процессе уроков, совершенствование чувства темпа и ритма, координации движений, правильной осанки в статических положениях и в движении;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную нагрузку и относится к предметам федерального компонента. Программа составлена

на основе учебного плана 2022-2023 учебного года и рассчитана на 68 часов, исходя из 34 учебных недель в году (2 часа в неделю).

Планируемые результаты

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
2. Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
3. Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
4. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
5. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Базовые учебные действия

Группа действий	БУД	Перечень учебных действий
Личностные		Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию; понимание личной ответственности за поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.
Коммуникативные		Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителями; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников в спорной ситуации.
Регулятивные		Ориентация в пространстве класса (зала, учебного помещения); пользоваться спортивным инвентарем; работать с учебными принадлежностями (спортивным инвентарём); принимать цели и произвольно включаться в деятельность,

	<p>следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её; корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p>
--	---

Учащиеся должны знать и уметь: правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Оценка успеваемости по физической культуре 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.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Критерий и нормы оценки знаний учащихся. Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д. Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Программа по физкультуре для 8 класса структурно состоит из следующих разделов: **гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.** Такое распределение материала позволяет охватить

основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

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.

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 (мячи, кегли, г/маты, обручи, г/палки, г/скамейки).

Раздел «Легкая атлетика» 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.

Лыжная подготовка. 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. В программу введены уроки по адаптивному виду спорта снегоступингу с целью повышения мотивации и интеграции детей-инвалидов.

Одним из важнейших разделов программы является *раздел «Игры»*. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей, а также адаптивные виды боулинг, бочче, настольный теннис, бадминтон. 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности на уроке
1	Лёгкая атлетика	10	
1	Беседа по Т.Б и правила поведения на уроках легкой атлетике. Развитие выносливости. Бег с высокого старта.	1	Информационная справка
2	Повторение специальных беговых упражнений. Обучение низкому старту и стартовому разбегу.	1	Отработка техники низкого старта
3	Обучение прыжкам в высоту с разбега способом "перешагивания".	1	Отработка техники прыжков

4	Повторение низкого старта и стартового разгона. Бег на ускорение .	1	Отработка техники прыжков
5	Прыжковые эстафеты. Игра "Футбол".	1	Отработка техники прыжков
6	Обучение прыжкам в длину с места. Повторение метания малого мяча с мест,с 1-3х шагов, на дальность	1	Отработка техники прыжков
7	Метание малого мяча на дальность, точно в цель. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.	1	Отработка техники бега
8	Медленный бег в сочетании с ходьбой. Повторение низкого старта.	1	Отработка техники бега
9	Развитие прыгучести средствами эстафет с элементами прыжков.	1	Отработка техники прыжков
10	Развитие выносливости средствами медленного бега в сочетании с ходьбой (300+100м,400+100м).	1	Отработка техники бега
2	Подвижные игры		
11	Общеразвивающие упражнения в движении. Ведение мяча. Эстафета с ведением мяча.	1	Информационная справка
12	Т.Б на уроках. Передвижения, прыжки, остановки, повороты.	1	Отработка техники игры
13	Учить ловли и передачи мяча. Броски в корзину.	1	Отработка техники игры
14	Учебная игра "Стритбол".Упражнения для развития выносливости.	1	Отработка техники игры
15	Упражнения для развития выносливости. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1	Отработка техники игры

16	Ходьба, бег и прыжки по заданию. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра .	1	Отработка техники игры
17	Учить детей передвижению, прыжкам, остановки. Броски в корзину.	1	Отработка техники игры
18	Игра "футбол".	1	Отработка техники игры
3	Гимнастика		
19	Т.Б на уроках. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	Отработка гимнастических навыков
20	Ходьба ,строевой шаг. Шаг с носка. Кувырки вперед и назад. Упражнения на коррекцию осанки.	1	Отработка гимнастических навыков
21	Стойка на лопатках. Стойка на голове согнувшись .	1	Отработка гимнастических навыков
22	Вис на гимнастической стенке, поднимание прямых ног до прямого угла Упражнения для профилактики нарушения	1	Отработка гимнастических навыков
23	Упражнения для развития гибкости (мост, наклон, шпагат).	1	Отработка гимнастических навыков
24	Полоса препятствий. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Отработка гимнастических навыков
25	Ходьба ,бег, прыжки. Упражнения на гибкость.	1	Отработка гимнастических навыков
4	Подвижные игры		
26	Беседа по Т.Б на уроках по бадминтону. Обучение стойки игрока. хвату ракетки ,броскам волана.	1	Отработка техники игры

27	История и развитие игры. Броски волана. Индивидуальные упражнения с воланам.	1	Отработка техники игры
28	Повторить хват ракетки, стойки игрока, удары справа ,слева.	1	Отработка техники игры
29	Стойка игрока. Жонглирование закрытой и открытой стороной ракетки.	1	Отработка техники игры
30	Удары справа, снизу ,слева, сверху. Игры в парах.	1	Отработка техники игры
31	Жонглирование, хват, стойка. Подача с передней линии.	1	Отработка техники игры
32	Игра"Бадминтон".Игра "Футбол".	1	Отработка техники игры
33	Техника безопасности на уроках .Правила игры в боулинг.	1	Отработка техники игры
34	Техника игры в боулинг. Развитие меткости.	1	Отработка техники игры
35	ОРУ в движении. Разметка игры. Учебная игра.	1	Отработка техники игры
36	Учебная игра "Боулинг".	1	Отработка техники игры
5	Лыжная подготовка		
37	Техника безопасности в зимний период. Построение в шеренгу с лыжами.	1	Инструктаж
38	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.	1	Отработка строевых команд
39	Передвижение скользящим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.	1	Отработка строевых команд
40	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1	Отработка строевых команд
6	Адаптивные виды спорта. Снегоступинг		

41	Техника безопасности на снегоступах. Учить детей надевать снегоступы.	1	Инструктаж
42	Бег, ходьба на снегоступах.	1	Отработка техники
43	Развитие выносливости. Бег на снегоступах.	1	Отработка техники
44	Разновидность бега на снегоступах.	1	Отработка техники
45	Ходьба на снегоступах. Эстафета.	1	Отработка техники
7	Подвижные игры		
46	Техника безопасности на уроках бочче. История развития игры в бочче. Правила игры.	1	Инструктаж
47	Развитие координационных способностей. Игра "Бочче".	1	Отработка техники игры
48	Способы бросания шаров (основные положения).	1	Отработка техники игры
49	Развитие внимания, точности. Учебная игра "Бочче".	1	Отработка техники игры
50	Т.Б на уроках. Игра "Бочче".	1	Отработка техники игры
51	Развитие точности движения в пространстве, внимания. Учебная игра "Бочче".	1	Отработка техники игры
52	Катание мячей в определенном коридоре. Учебная игра "Бочче".	1	Отработка техники игры
53	Развитие точности движения, координации тела. Учебная игра "Бочче".	1	Отработка техники игры
54	Техника безопасности на уроках игры в пионербол.	1	Инструктаж
55	Упражнения с мячами для развития ловкости: перебрасывания друг другу, по кругу вправо влево.	1	Отработка техники игры

56	Подача. Виды подач. Расстановка игроков н площадке. Игра в три касания.	1	Отработка техники игры
57	Учебная игра "пионербол".	1	Отработка техники игры
8	Лёгкая атлетика		
58	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Беседа о движении и двигательном действии.	1	Инструктаж
59	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.	1	Отработка профилактической техники
60	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1	Отработка профилактической техники
61	Т.Б на уроках. Метание малого мяча ,с места ,с разбега на дальность.	1	Отработка техники бросания мяча
62	Т.Б.Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость 800м.	1	Отработка техники бега
63	Повторить низкий, высокий старт. Бег с ускорением. Упражнения на координацию осанки.	1	Отработка техники бега
64	Строевые упражнения. 60 м.с высокого старта. Челночный бег.	1	Отработка техники бега
65	Развитие ловкости средствами эстафеты с элементами прыжков	1	Отработка техники бега
66	Комплекс дыхательных упражнений. Метание мяча с места на дальность.	1	Отработка техники бросания мяча
67	Т.Б на уроках"бадминтон".Упражнение с ракетками.	1	Отработка техники игры

68	Игра «Футбол».	1	Отработка техники игры
----	----------------	---	------------------------

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дидактическое обеспечение

- «Плакат Физическая культура. 1-9 класс. Наглядное пособие»
Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. Просвещение, 2003г

Методическое обеспечение

- Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- спортивный зал (приспособленное помещение)
- территория вокруг школы;
- спортивное оборудование (снаряды и инвентарь).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида под редакцией В.В Воронковой. Владос, 2000г.

Авторская программа по физкультуре В.М.Мозгового.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класса – М.: Просвещение, 2012.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы – М.: ВАКО, 2007.

Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5 – 7 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2010.

Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.