

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«РАССМОТРЕНО»

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г

Руководитель МО

_____/_____/

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.дир.по УВР

_____/_____/

« _____ » _____ 20__ г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

_____/_____/

Приказ № _____ от « _____ » _____ 20__ г

Рабочая программа адаптированного основного общего образования для детей с нарушением интеллекта
по предмету «Физическая культура»
8 класс
Землянской Кристины Валерьевны
на 2023-2024 учебный год

п.Большаковка
2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физкультура» составлена в соответствии с ФГОС УО на основе :

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);

- Санитарно-эпидемиологических правил СанПин 28.21.10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения общеобразовательных учреждений» ,утвержденные постановлением главного санитарного врача РФ от 16.03.2011 г. №189.

- Списка учебников МБОУ «Большаковская СОШ» соответствующего федеральному перечню учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях № 345 от 28.12.2018 г. на 2020-2021 учебный год;

- Учебного плана МБОУ «Большаковская СОШ» на 2020-2021 учебный год.

Цель: формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организация активного отдыха.

Задачи:

- Содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.
- Обучение основам базовых видов двигательных действий.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды.

Рабочая программа составлена для учащихся 8 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Общая характеристика предмета

Рабочая программа по физкультуре для 8 класса для детей с нарушением интеллекта составлена на основе Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – Сб.1. – 232с.

Цель:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Задачи:

- формировать и поддерживать устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям;
- обучать доступным для данного возраста физкультурным знаниям и формировать представления, необходимые для физического воспитания и самовоспитания;
- обучать двигательным умениям и навыкам, подвижным играм, необходимым для организованных и самостоятельных физкультурных занятий;
- разносторонне развивать физические качества
- формировать и закреплять нравственное сознание, нравственное поведение, положительные черты характера, волевые качества, определяющие дальнейшее становление личности;
- включать учащихся в активную физкультурную или спортивную деятельность, обучать их использованию в повседневной жизни усвоенных знаний, двигательных умений, навыков, подвижных игр.

Общая характеристика учебного процесса:

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения).

Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

Формы организации урока:

- 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;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Описание учебного предмета

Учебный предмет «Физкультура» относится к обязательной предметной области «Искусство». На его изучение в восьмом классе отводится 70 часов в год, 2 часа в неделю, 35 учебных недели.

Содержание программы учебного курса предмета, коррекционных занятий

Легкая атлетика- 10 часов

Организационно-методические указания.; Бег с ускорением до 80м. и скоростной до 70м ;Бег на 100 метров с различного старта.; Кроссовый бег по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 метров ;Бег 100 м. с преодолением 5 препятствий; Выпрыгивание и спрыгивание с препятствий; Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега; Броски набивного мяча двумя руками; Метание на дальность с места Метание на дальность с разбега в 3-6 шагов

Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов

Ловля и передача мяча на месте и в движении; Ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий; Броски мяча по корзине в движении; Вырывание и выбивание мяча; Держание игрока с мячом; Подбирание отскочившего мяча от щита; Штрафной бросок Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»; Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях

Гимнастика – 12 часов

Команда «прямо!». Повороты в движении направо, налево; Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (м), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д); Длинный кувырок (м). поворот направо, налево из положения «мост» (д); Стойка на голове и на руках(м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д); Танцевальные упражнения; Лазание на скорость различными способами в висе на руках по канату Подтягивание в висе на гимнастической перекладине после передвижения вправо-влево; Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком(д) лазание в висе на руках по канату (м); Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов Прыжки на скакалке

Лыжная подготовка – 14 часов

Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый вариант); Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов; Торможение «плугом»; Поворот махом на месте; Комбинированное торможение лыжами и палками; Обучение правильному падению при прохождении спусков; Коньковый ход; Контрольный урок по лыжной подготовке; Эстафеты на лыжах

Спортивные игры – волейбол 10 часов

Передача мяча над собой, во встречных колоннах; Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи; Отбивание мяча кулаком через сетку Верхняя прямая передача в прыжке; Прием и передача мяча сверху и снизу; Прямой нападающий удар через сетку; Блок (ознакомление)

Легкая атлетика – 14 часов

Бег в равномерном темпе до 20 минут; Низкий старт 30 метров; Бег на результат 2000 (м) и 1500 (д); Скоростной бег 70 метров; Бег на результат 100 м; Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега; Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель; Метание мяча весом 150г. С места на дальность и с разбега; Бросок набивного мяча (2кг.) двумя руками
Эстафеты и старты из различных исходных положений

Календарно – тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Коррекционная работа</i>	<i>Домашнее задание</i>	<i>Дата проведения</i>
Легкая атлетика- 10 часов					
1	Организационно-методические указания. Бег с ускорением до 80м. и скоростной до 70м	1	Коррекция бега	Комплекс №1	
2	Бег на 100 метров с различного старта.	1	Коррекция бега	Комплекс №1	
3	Кроссовый бег по пересеченной местности.	1	Коррекция бега	Комплекс №1	
4	Эстафета 4 по 100 метров	1	Коррекция бега	Комплекс №1	
5	Бег 100 м. с преодолением 5 препятствий	1	Коррекция бега	Комплекс №1	
6	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствий	1	Коррекция прыжков	Комплекс №1	
7	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1	Коррекция прыжков	Комплекс №1	
8	Броски набивного мяча двумя руками	1	Коррекция меткости	Комплекс №1	
9	Метание на дальность с места	1	Коррекция меткости	Комплекс №1	
10	Метание на дальность с разбега в 3-6 шагов	1	Коррекция меткости	Комплекс №1	
Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов					
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
12	Ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
13	Броски мяча по корзине в движении	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
14	Вырывание и выбивание мяча	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	

15	Держание игрока с мячом	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
16	Подбирание отскочившего мяча от щита	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
17	Штрафной бросок	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
18	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	1	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
19-20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	2	Коррекция правил игры	Комплекс №2	
Гимнастика – 12 часов					
21	Команда «прямо!». Повороты в движении направо, налево	1	Коррекция координация	Комплекс №3	
22	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (м), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д)	1	Коррекция равновесия	Комплекс №3	
23	Длинный кувырок (м). поворот направо, налево из положения «мост» (д)	1	Коррекция равновесия	Комплекс №3	
24-25	Стойка на голове и на руках(м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д)	2	Коррекция равновесия	Комплекс №3	
26	Танцевальные упражнения	1	Коррекция осанки	Комплекс №3	
27-28	Лазание на скорость различными способами в висе на руках по канату	2	Коррекция лазания	Комплекс №3	
29	Подтягивание в висе на гимнастической перекладине после передвижения вправо-влево	1	Коррекция осанки	Комплекс №3	
30	Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком(д) лазание в висе на руках по канату (м)	1	Коррекция равновесия	Комплекс №3	
31	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов	1	Коррекция равновесия	Комплекс №3	
32	Прыжки на скакалке	1	Коррекция прыжков	Комплекс №3	
Лыжная подготовка – 14 часов					

33-34	Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый вариант)	2	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
35-36	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов	2	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
37	Торможение «плугом»	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
38	Поворот махом на месте	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
41-42-43-44	Коньковый ход	4	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
45	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
46	Эстафеты на лыжах	1	Коррекция лыжной подготовки	Комплекс №4	
Спортивные игры – волейбол 10 часов					
47	Передача мяча над собой, во встречных колоннах	1	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
48-49	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	2	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
50	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
51-52	Верхняя прямая передача в прыжке	2	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
53	Прием и передача мяча сверху и снизу	1	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
54-55	Прямой нападающий удар через сетку	2	Коррекция правил игры	Комплекс №5	

56	Блок (ознакомление)	1	Коррекция правил игры	Комплекс №5	
Легкая атлетика – 14 часов					
57-58	Бег в равномерном темпе до 20 минут	2	Коррекция бега	Комплекс №6	
59	Низкий старт 30 метров	1	Коррекция бега	Комплекс №6	
60	Бег на результат 2000 (м) и 1500 (д)	1	Коррекция бега	Комплекс №6	
61	Скоростной бег 70 метров	1	Коррекция бега	Комплекс №6	
62	Бег на результат 100 м	1	Коррекция бега	Комплекс №6	
63-64	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	2	Коррекция прыжков	Комплекс №6	
65	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель	1	Коррекция меткости	Комплекс №6	
66	Метание мяча весом 150г. С места на дальность и с разбега	1	Коррекция меткости	Комплекс №6	
67-68	Бросок набивного мяча (2кг.) двумя руками	1	Коррекция меткости	Комплекс №6	
69-70	Эстафеты и старты из различных исходных положений	1	Коррекция бега	Комплекс №6	

Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса

Презентации:

1. История волейбола.
2. "Секреты" игры в волейбол.
3. Техника и тактика игры в баскетбол.
4. Развитие силы, быстроты, ловкости.
5. История развития лыжного спорта.
6. Современные оздоровительные системы физического воспитания.
7. Гимнастика и элементы акробатики
8. Олимпиада школьников.

Интернет – ресурсы:

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.olympiady.ru/> История Олимпийских игр

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5»

Требования к уровню подготовки 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.