

«Рассмотрена»  
На Педагогическом совете  
протокол № 10 от 24.06 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «СОШ в п. Михайлово»  
/ Т.А. Рябых/  
Приказ от «24» июня 2022г. №135

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 8 класс  
для обучающихся по адаптированной основной  
образовательной программе образования, обучающихся  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы «Физическое воспитание 1-11 классы» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2015 год; учебного плана МОУ «СОШ в п. Михайлово», созданного на основе федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

Данная программа составлена с учетом психофизических особенностей учащихся с интеллектуальной недостаточностью. Материал в силу своего содержания обладает значительными возможностями для развития и коррекции познавательной деятельности умственно отсталых детей: они учатся анализировать, сравнивать изучаемые объекты, понимать причинно-следственные зависимости.

По авторской программе В. И. Лях на изучение учебного предмета «Физическая культура» отведено 105 часов. Рабочая программа разработана в полном соответствии с данной программой на 105 часов (3 часа в неделю), в том числе внутрипредметные модули: «ОФП. Полоса препятствий» (10 ч.), «ГТО в школе» (12ч).

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

№ п/п	Раздел (тема)	Результаты освоения
1.	Легкая атлетика	Личностные. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Регулятивные: Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Познавательные: знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге, в метании и прыжках (в высоту и длину).
2.	Футбол	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Личностные. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Регулятивные: Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Познавательные: знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. В пределах доступного обучающиеся должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений.
3.	Волейбол	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Личностные. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Регулятивные: Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Познавательные: знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. В пределах доступного обучающиеся должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений.
4.	Баскетбол	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.

		<p>Личностные. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Регулятивные: Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.</p> <p>Познавательные: знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. В пределах доступного обучающиеся должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений.</p>
5.	Модуль «ОФП. Полоса препятствий»	<p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Личностные. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Познавательные: знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.</p>
6.	Гимнастика с основами акробатики	<p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Личностные. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Регулятивные: Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.</p> <p>Познавательные: знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).</p>
7.	Модуль «ГТО в школе»	<p>Личностные. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Регулятивные: Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.</p> <p>Познавательные: знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге, в метании и прыжках (в высоту и длину).</p>
8.	Теоретическая подготовка	<p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Личностные. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Регулятивные: Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.</p> <p>Познавательные: знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.</p> <p><u>Коммуникативные: взаимодействие</u> - формулировать свои затруднения;</p> <p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Основы знаний о физической культуре.

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол, плавание.

**Гимнастика с основами акробатики.** Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висячем положении на руках с махом ног. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

**Легкая атлетика.** Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»). Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега. Низкий старт; медленный бег; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5—2 км.

**Волейбол.** Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Баскетбол.** Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении по прямой, «змейкой»; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в движении; индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.

**Футбол.** Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча по прямой, «змейкой»; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу); остановка катящегося мяча; индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.

### Тематическое планирование

№ п/п	Название темы, раздела	Общее количество часов	Вид контроля в зависимости от специфики предмета			
			Контрольные нормативы			
			вводный	тематический	полугодовой	годовой
1.	Знания о физической культуре	В течение года				
2.	Легкая атлетика	16	1	1		1
3.	Модуль «ОФП. Полоса препятствий»	10		1		
4.	Гимнастика с основами акробатики	15		1		
5.	Баскетбол	17		1	1	
6.	Волейбол	18		1		
7.	Футбол	8		1		
8.	Модуль «ГТО в школе»	12				
9.	Подвижные игры	9		1		
	Всего часов	105	1	7	1	1