

**краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ачинская школа № 3»**

Рассмотрено

Согласовано

Утверждено

Методическим советом
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Заместитель директора по
учебной работе
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Протокол № 1
от 30 августа 2021 года

Отделение № 2
Кокоулина Е.А.

Приказ № 362/17
от 31.08.2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету: физическая культура

Класс: 8 «Б»

Учитель: Денискин Евгений Сергеевич

Ачинск, 2021 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	4
3. Учебно-тематический план	10
4. Условия реализации программы	11
5. Календарно-тематическое планирование	12

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 8б класса разработанная на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения).

Цель программы: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи для реализации этой цели:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Общая характеристика учебного предмета.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Предмет «Физическая культура» направлен на воспитание способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В 8б классе обучаются 11 учащихся, большая часть класса находится на достаточном уровне усвоения предметных результатов. Обучающиеся имеют подготовительную и специальную группы здоровья.

Обучающиеся подготовительной группы выполняют все те же упражнения что и основная группа только с ограничением нагрузок. Детям со специальной группой назначаются специальные корректирующие упражнения отдельно так как большинству учащихся специальной группы противопоказаны многие упражнения бег и физические нагрузки. Вместо бега различная ходьба для коррекции осанки и плоскостопия. Метания в специальной группе выполняются набивными мячами гимнастические упражнения в упрощенном виде. При изучении лыжной подготовки

применяется ходьба различными ходами в вольном прогулочном стиле. Все занятия проводятся в игровой форме для привлечения интереса учеников.

Принципы обучения:

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип научности обучения;
- принцип доступности обучения;
- принцип систематичности обучения;
- принцип сознательности и активности обучения;
- принцип наглядности обучения;
- принцип прочности усвоения учебного материала.

Виды и формы организации образовательного процесса:

- обязательные учебные занятия;
- тренировочные занятия в спортивных секциях;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;

Виды и формы самостоятельных занятий:

- утренняя гимнастика;
- упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия;

Типы уроков:

Вводный урок, урок закрепления новых знаний и выработки умений, урок контроля знаний и умений.

Методы и приемы обучения:

Словесный - рассказ, объяснение, беседа;
Наглядный - наблюдение, демонстрация;
Практический – работа с учебником.

В зависимости от возможности усвоения программного материала все учащиеся распределены на группы по уровням обучаемости минимальный и достаточный.

Содержание учебного курса:

Основы знаний:

Раздел «Гимнастика» - в него включены физические упражнения, которые позволяют корригировать 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 сердечно-

сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Постоянно регулируется физическая нагрузка 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 выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Основы знаний:

Теоретические сведения:

- физическая культура и спорт в России.
- специальные олимпийские игры.
- виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал:

- построения и перестроения;
- повороты направо, налево, кругом в ходьбе;
- размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал;
- отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

- основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.
- упражнения на дыхание. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.
- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекачивание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).
- упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.
- упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине;

сгибание-разгибание рук на брусках; подъем на брусках, на гимнастической стенке;

- упражнения для расслабления мышц. Приемы само расслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиванием расслабленными конечностями.

- упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Фигурная маршрутовка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей.

Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками. Принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

- с набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

- с гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

- упражнения для корпуса. В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

- упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2—3 серий по 10—12 повторений.

- упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны

головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

- переноска груза и передача предметов. Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15—20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15—20 м; переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4—5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

- лазанье: Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз; ату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

- равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие;

- опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков и девочек с применением спортивного инвентаря.

Раздел «Легкая атлетика» включает в себя:

- ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

- бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин. Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись). Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

- прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка).

- метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

Раздел «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.

Лыжная подготовка (практический материал): в зависимости от климатических условий. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпа на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.

Раздел «Подвижные и спортивные игры» включает в себя:

- коррекционные игры, игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Игры с бегом; (« Догони ведущего», « эстафеты»), игры с прыжками; (« Установи рекорд»), игры с бросанием, ловлей и метанием; (« Ловкие и меткие»). игры с переноской груза; игры с элементами волейбола (« Перебросить в круг», « картошка»).
- пионербол: повторение правил, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса.
- баскетбол (упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма; Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника, штрафные броски, бег с изменениями направления и скорости; с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом; повороты на месте вперед, назад; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину; ведение мяча с изменением направления; ловля мяча в движении; ловля мяча в движении- ведение мяча – бросок мяча в корзину; двухсторонняя игра по упрощенным правилам).

Меж предметные связи - математика, история, русский язык.

Планируемые результаты освоения программы

Освоение обучающимися рабочей программы предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения учебной программой по предмету «Физическая культура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

На уроках будут формироваться следующие личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 4) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета:

Предполагаемые результаты:

Знает:

- требования к строевому шагу;
- фазы опорного прыжка;
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;
- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
- как измерять давление, пульс;
- правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой;
- технику выполнения лыжных ходов, поворотов, спусков и подъемов;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил;
- правила игры в пионербол;
- как правильно выполнять штрафные броски.

Предполагаемые результаты:

Умеет:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь»;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;
- выполнять прыжки в длину, высоту с разбега, метать;
- технику лыжных ходов, поворотов, подъёмов и спусков.
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении;
- выполнение бросков в движении и на месте.

Базовые учебные действия			
познавательные	регулятивные	коммуникативные	личностные
Дифференцированно воспринимает окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использует усвоенные логические операции	принимает и сохраняет цели и задачи решения типовых учебных и практических задач. осуществляет взаимный контроль в	вступать и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др. слушает	Испытывает чувство гордости за свою страну.

(сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;	совместной деятельности; обладает готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.	собеседника, вступает в диалог и поддерживает его. Использует доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.	
--	--	---	--

Объем в часах и сроки реализации программы.

В учебном плане на предмет физической культуры в 8х классах выделяется 3 учебных часа. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа.

Распределение материала программы

Класс	Всего часов	Л.атлетика	Гимнастика	Л.подготовка	Игры
8б	102	26	22	32	22

Формы промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации являются практические задания по предмету согласно планируемым результатам освоения образовательной программы и с учетом индивидуальных образовательных возможностей каждого обучающегося. Практические задания разрабатываются педагогом с учетом содержания учебного материала. Промежуточная аттестация и текущий контроль проводится согласно Положению о промежуточной аттестации, текущем контроле успеваемости обучающихся. Промежуточная аттестация отражается в календарно-тематическом планировании
Инструкция к проведению контрольной работы по предмету «физическая культура» 5-9 класс

Цель работы: выявить и оценить степень овладения знаниями и умениями по предмету «физическая культура» у учащихся 1-2 классов.

Требования к условиям проведения работы:

- наличие необходимого инвентаря;

Проверяемые элементы содержания по предмету

«Физическая культура» 5-9 класс.

Обучавшейся должен владеть теоретическими и практическими знаниями по разделам

1 четверть- Легкая атлетика

2 четверть- Гимнастика

3 четверть- Лыжная подготовка

4 четверть- Игры

Задания по практическим заданиям могут отличаться и подбираются для каждого обучающегося индивидуально.

Инструкция по проверке контрольной работы

В схеме анализа фиксируются знаком «+» все правильно выполненные действия каждого ученика, знаком «-» неправильно выполненные действия каждого ученика. Сумма баллов по строке - количество набранных баллов каждым учеником. Сумма баллов по столбцу - степень проявления данного умения у всех обучаемых.

Рекомендуемая шкала оценивания: «5» - 0,95 – 1

«4» - 0,7 – 0,94

«3» - 0,41 – 0,69

«2» - 0,4 и ниже

Расчёт коэффициента усвоения для теоретической и практической части осуществляется по каждому ученику отдельно количество баллов, набранных учащимся.

Условия реализации программы.

Учебно-тематические пособия и технические средства обучения:

1 Дорожка беговая

2 Скамья гимнастическая

3 Стенка гимнастическая

4 Лыжи пластик

5 Лыжные палки

6 Флаг РФ

7 Мат гимнастический

8 Гиря

9 Гантели

10 Мяч баскетбольный

11 Мяч волейбольный

12 Мяч футбольный

13 Ботинки лыжные

14 Обручи

15 Скакалки

16 Плюшки

17 Полусферы гимнастические

Литература и средства обучения:\

1. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник" для Общеобразовательных организаций. Издательство: Просвещение, 2018 г.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
4. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.
5. Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman.–М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264