

## **Рабочая программа по учебному предмету «Физкультура» для обучающихся 8 класса**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физкультура» для обучающихся VIII класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе: Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы: В 1 сб./ под ред. В.В. Воронковой. – М.: ВЛАДОС, 2012, Учебного плана Учреждения.

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 8 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Данная рабочая программа позволяет обучающимся достичь максимальных возможностей самостоятельности в решении повседневных жизненных задач в доступных для них пределах.

Характерные особенности (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Цель программы:** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- *укрепление* здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физкультура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования базовых способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физкультура».

### **Основные содержательные линии программы**

1. Легкая атлетика (начало учебного года) – 15 ч.
2. Гимнастика – 24 ч.
3. Спортивные игры (волейбол) – 12 ч.
4. Лыжная подготовка – 21 ч.
5. Спортивные игры (баскетбол) – 15 ч.
6. Легкая атлетика (конец учебного года) – 15 ч.

### **Место предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа за учебный год (3 часа в неделю). Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

### **Содержание рабочей программы**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последние могут использоваться как дополнительный материал).

#### ***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Предупреждение травм во время занятий. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

#### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Практический материал:**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.** Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

**Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

**Практический материал.** Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

***Спортивные игры***

***Баскетбол***

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

**Практический материал.** Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

***Волейбол***

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Практический материал.** Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

**Примечание:** в содержание рабочей программы включены темы по изучению техники безопасности при проведении уроков физической культуры. Правила ТБ изучаются перед каждым новым разделом рабочей программы (Инструкция по мерам безопасности для обучающихся МКОУ «Школа-интернат № 162») во избежание травматизма во время уроков физической культуры.

### **Основные требования техники безопасности при проведении уроков «Физическая культура»**

1. Занятия проводятся согласно расписанию уроков по физической культуре.
2. Все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь спортивную форму и обувь.
3. Вход обучающихся в спортивный зал и проведение занятий должны проходить только под руководством учителя физической культуры.
4. Обучающиеся, освобожденные от уроков физической культуры, во время урока должны находиться в спортивной зале.
5. Обучающиеся обязаны выполнять требования Инструкции по мерам безопасности для обучающихся МКОУ «Школа-интернат № 162» во избежание травматизма во время уроков физической культуры.
6. Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятся по сигналу учителя.
7. После окончания занятия обучающиеся организованно под руководством учителя выходят из зала.

### **Профилактика травматизма на уроках физической культуры**

1. Изучение и выполнение обучающимися требований техники безопасности при проведении уроков «Физическая культура».
2. Знание обучающимися общих сведений о травмах и причинах травматизма на уроках физической культуры.
3. Знание последствий нерациональных подходов к спортивным занятиям (причины, признаки при переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.).
4. Контроль за соблюдением обучающимися требований техники безопасности при проведении уроков «Физическая культура».

### **Гигиенические требования к проведению уроков физической культуры**

1. Уроки физической культуры, а также спортивно-оздоровительные мероприятия, подвижные игры, целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения уроков физической культуры на открытом воздухе определяется по совокупности метеоусловий (температуры воздуха, относительной влажности и

- скорости движения воздуха). В дождливые, ветреные и морозные дни уроки физической культуры и спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся в спортивном зале.
2. При проведении уроков физической культуры и спортивно-оздоровительных мероприятий учитывается физкультурная группа (основная, подготовительная, специальная) и группа здоровья обучающихся. Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участвовать во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Занятия для подготовительной и специальной физкультурной группы проводятся с учетом заключения врача и со снижением физической нагрузки.
  3. Спортивные нагрузки должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся

### **Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физкультура» обучающиеся VII класса должны:

*знать и иметь представление:*

- о роли и значении занятий физическими упражнениями;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

*уметь:*

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 60м (сек)	9,2	9,8
Бег 1000 м (мин. сек)	4,1	4,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,1	8,5
Прыжок в длину с места (см)	200	190
Передвижение на лыжах на 2км. (мин. с)	16.3	21.0
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин (раз)	38	18
Подтягивание Мальчики (из вися на высокой перекладине (раз)	9	
Девочки (из вися лежа на низкой перекладине (раз)		35

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физкультуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Универсальными компетенциями** обучающихся на этапе общего образования по физкультуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физкультуре 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.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физкультуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

**Формы текущего контроля:** беседы по теме (разделу) программы, сдача спортивных нормативов (уровень физической подготовленности).

**Формы промежуточной аттестации:** тестирование (проверка уровня знаний обучающихся по предмету «Физическая культура»).

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### Материально-техническое обеспечение уроков физкультуры

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)	Д
1.2.	Виленский М.Я. Физическая физкультура. Учебник для обучающихся 8-9 классов. Москва «Просвещение», 2015.	
1.3.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Виленский М.Я. Физическая физкультура. Методические рекомендации. 8-9 классы. Москва «Просвещение», 2015.	Д
2.2.	Федорова Н.А. Физическая физкультура. Подвижные игры. 5-8 классы. УМК. Москва: Экзамен, 2016.	Д
2.3.	Патрикеев Ф.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы - Волгоград: Учитель, 2015.	Д
2.4.	Киселев П.А. Карточка подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. - Волгоград: Учитель.	Д
2.5.	Мамедов К.Р. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование,	Д

	игры и упражнения. - Волгоград: Учитель, 2008.	
3.	Технические средства обучения	
3.1.	Музыкальный центр	Д
3.2.	Аудиозаписи	Д
4.	Учебно-практическое оборудование	
4.1.	Козел гимнастический	П
4.2.	Канат для лазанья	П
4.3.	Стенка гимнастическая	П
4.4.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.5.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
4.6.	Палка гимнастическая	К
4.7.	Скакалка детская	К
4.8.	Мат гимнастический	П
4.9.	Гимнастический подкидной мостик	П
4.10.	Обруч алюминиевый детский	К
4.11.	Рулетка измерительная	К
4.12.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
4.13.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.14.	Сетка волейбольная	Д

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект