

СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол №1 от «30» 08 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ № 120 от «01» 09 2022 г.
--	--

**Адаптированная образовательная рабочая программа**

по предмету

Физкультура

8 класс

2022 – 2023 учебный год

Составлена на основе общегосударственной программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений под редакцией

В.В.Воронкой (В.М.Мозговой)

(наименование программы)

Программу составил;  
учитель С.В.Тихонов  
высшая категория

## Пояснительная записка

### 1. Обоснование разработки рабочей программы по учебному предмету «Физкультура» 8 класс.

Рабочая программа по предмету «Физкультура» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- программы специальных коррекционных общеобразовательных учреждений VIII вида (сборник 1) под редакцией В.В.Воронковой, допущенной Министерством образования РФ, 2014год.
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2021-2022учебный год.
- Учебного плана СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2021-2022 учебный год.

Данная программа адресована учащимся имеющим ограниченные возможности здоровья. Программа физического воспитания учащихся 8 класса является продолжением программы 7 класса, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

**Целью** физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных **задач** физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физкультуры важное значение имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: *гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, игры — подвижные и спортивные и лыжная подготовка.*

## 2. Содержание учебного предмета.

### Основы знаний

Самооценка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

#### I. Легкая атлетика

##### *Теоретические сведения*

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи Эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Как измерять давление, пульс.

##### *Ходьба*

Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьбе группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

##### *Бег*

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта. Бег с ускорением и на время (60-100 м). Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Эстафета 4 по 100 м.

##### *Прыжки*

Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега сп. «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Отработка техники прыжков в длину и высоту. Знакомство с техникой прыжка в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».

#### *Метание*

Броски набивного мяча различными способами. Метание м/м в цель и на дальность. Толкание набивного мяча (2-3 кг) со скачка в сектор. Метание нескольких мячей в различные цели из различных и.п. и за определенное время. Отработка техники метания м/м на дальность.

### II. Спортивные и подвижные игры

#### *Волейбол*

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Подачи нижняя и верхняя прямые. Прямой нападающий удар . Блок.

#### *Игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом, прыжками, метанием.

#### *Баскетбол*

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля и передача мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Игры с элементами баскетбола.

#### *Игры с элементами ОРУ*

Игры с лазанием и перелезанием, акробатикой и равновесием.

### III. Гимнастика

#### *Теоретические сведения*

Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу. Фазы опорного прыжка.

#### *Строевые упражнения*

Закрепление всех видов перестроений. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты на месте и в движении направо, налево.

#### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упр-я, упр-я в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

#### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

С гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

#### *Упражнения на гимнастической стенке*

Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге (другая поднята вперед).

#### *Акробатические упражнения*

Кувырок назад из положения сидя; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо, налево из положения мост (девочки).

#### *Простые и смешанные висы и упоры*

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Мальчики: повторение ранее изученных висов и упоров.

#### *Переноска груза и передача предметов*

Техника безопасности при переноске снарядов.  
Передача набивного мяча в колонне между ног.  
Переноска нескольких снарядов по группам (на время).  
*Танцевальные упражнения*  
Простейшие сочетания танцевальных шагов.  
*Лазание и перелезание*  
Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату.  
Лазание в висе на руках и ногах по бревну. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.  
*Равновесие*  
Быстрое передвижение по бревну. Полушпагат с различными положениями рук.  
Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов. Простейшие комбинации на бревне.  
*Опорный прыжок*  
Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.  
*Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений*  
Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции.  
Фигурная маршировка до различных ориентиров. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.

#### IV. Лыжная подготовка

##### *Теоретические сведения*

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Как правильно проложить учебную лыжню. Знать температурные нормы для занятий на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам.

##### *Практическая часть*

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному подению. Передвижение в быстром темпе (40-60 м). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах.

### **3. Результаты освоения конкретного учебного предмета**

#### Тема: Легкая атлетика

Учащийся должен знать:

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

Учащиеся должны уметь:

- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин., в различном темпе; выполнять прыжки в высоту, длину, метать, толкать набивной мяч.

#### Тема: Подвижные игры

Волейбол

Учащийся должен знать:

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры

Учащиеся должны уметь:

- принимать и передавать мяч;  
- выполнять передачи друг другу и через сетку

- вести игру по упрощенным правилам.

Баскетбол

Учащийся должен знать:

- основные правила игры, обязанности игроков;

Учащиеся должны уметь:

- принимать и передавать мяч друг другу;

- выполнять ведение мяча, бросок по корзине;

- выполнять штрафные броски;

- вести игру по упрощенным правилам.

Тема: Гимнастика

Учащийся должен знать:

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя способами; фазы опорного прыжка.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их без контроля зрения; изменять направления движения по команде; выполнять опорный прыжок «согнув ноги» через коня с ручками и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие операции на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.

Тема: Лыжная подготовка

Учащийся должен знать:

- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять поворот «упором» пройти в быстром темпе 150-200 м (дев.), 200-300 м (юноши), преодолеть на лыжах 3 км (девочки), 4 км (мальчики).

#### **4. Перечень учебно – методического и программного обеспечения.**

- программа специальных коррекционных общеобразовательных учреждений VIII вида (сборник 1) под редакцией В.В.Воронковой, допущенной Министерством образования РФ, 2014год.

- учебный план специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида на основании приказа Минобразования РФ № 29/2065-п от 10 апреля 2002г «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».

- УМК для специальных(коррекционных) ОУ VIII вида, соответствует Федеральному перечню учебников, утверждённому приказом МО и Н РФ от 24.12.2010г № 2080.

## 5. Тематическое планирование

8а класс

I четверть

№ п/п	Название темы	Кол – во часов		Дата по факту
	Лёгкая атлетика	9		
1.	Продолжительная ходьба в различном темпе	1	05.09	
2.	Бег 60 метров с низкого старта	1	06.09	
3.	Эстафета 4 х 60 метров	1	12.09	
4.	Бег по слабопересеченной местности (кросс):девочки – 500 м, мальчики – 1000 м	1	13.09	
5.	Метание набивного мяча из различных положений	1	19.09	
6.	Метание малого мяча на дальность	1	20.09	
7.	Прыжок в длину с места	1	26.09	
8.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	27.09 03.10	
	Гимнастика	6		
1.	Упражнения с гимнастической палкой	1	04.10	
2.	Упражнения с набивными мячами	1	10.10	
3.	Упражнения со скакалкой	1	11.10	
4.	Упражнения на канате	1	17.10	
5.	Упражнения на гимнастическом бревне	1	18.10	
6.	Опорный прыжок «ноги врозь» через «коня»	2	24.10 25.10	

II четверть

	Баскетбол	12		
1.	Ловля мяча с последующим ведением и остановкой	2	07.11 08.11	
2.	Передача мяча от груди в парах с продвижением вперед	2	14.11 15.11	
3.	Ведение мяча с обводкой препятствий	2	21.11 22.11	
4.	Броски мяча по корзине в движение от груди и от плеча	2	28.11 29.11	
5.	Учебная игра	4	05.12 06.12 12.12 13.12	
	Лыжная подготовка	4		
1.	Поворот упором	2	19.12 20.12	

2.	Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности	2	26.12 27.12	
----	---	---	----------------	--

### III четверть

	Лыжная подготовка	14		
1.	Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности	2	09.01 10.01	
2.	Спуск в низкой стойке, подъём «полуёлочкой», «полулесенкой»	2	16.01 17.01	
3.	Совершенствование торможения лыжами и палками	2	23.01 24.01	
4.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках	2	30.01 31.01	
5.	Передвижение на лыжах: до 2,5 км – девушки, до 3,5 км - юноши	2	06.02 07.02	
6.	Лыжные эстафеты на кругах	2	13.02 14.02	
7.	Игры на лыжах	2	20.02 21.02	
	Гимнастика	6		
1.	Упражнения с набивными мячами	1	27.02	
2.	Упражнения с канатом	1	28.02	
3.	Упражнения по переноске грузов	1	06.03	
4.	Упражнения на гимнастической стенке	1	07.03	
5.	Упражнения на гимнастическом бревне	1	13.03	
6.	Опорный прыжок «ноги врозь» через «коня» в длину	1	14.03	

### IV четверть

	Волейбол	8		
1.	Прием и передача мяча в парах сверху и снизу	1	27.03	
2.	Верхняя прямая передача в прыжке	2	28.03 03.04	
3.	Верхняя прямая подача	1	04.04	
4.	Прямой нападающий удар через сетку	1	10.04	
5.	Блок	1	11.04	
6.	Учебная игра	2	17.04 18.04	
	Лёгкая атлетика	9		
1.	Продолжительная ходьба в различном темпе	1	24.04	
2.	Бег 60 метров с низкого старта	1	25.04	
3.	Эстафета 4 x 60 метров	1	02.05	
4.	Кросс на местности: девочки – 1000 м, мальчики – 2000 м	2	15.05 16.05	
5.	Метание набивного мяча из различных положений	1	22.05	



6.	Метание малого мяча на дальность	1	23.05	
7.	Прыжок в длину с места	1	29.05	
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	30.05	

8б класс

I четверть

№ п/п	Название темы	Кол – во часов		Дата по факту
	Лёгкая атлетика	9		
1.	Продолжительная ходьба в различном темпе	1	05.09	
2.	Бег 60 метров с низкого старта	1	06.09	
3.	Эстафета 4 x 60 метров	1	12.09	
4.	Бег по слабопересеченной местности (кросс):девочки – 500 м, мальчики – 1000 м	1	13.09	
5.	Метание набивного мяча из различных положений	1	19.09	
6.	Метание малого мяча на дальность	1	20.09	
7.	Прыжок в длину с места	1	26.09	
8.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	27.09 03.10	
	Гимнастика	7		
1.	Упражнения с гимнастической палкой	1	04.10	
2.	Упражнения с набивными мячами	1	10.10	
3.	Упражнения со скакалкой	1	11.10	
4.	Упражнения на канате	1	17.10	
5.	Упражнения на гимнастическом бревне	1	18.10	
6.	Опорный прыжок «ноги врозь» через «коня»	2	24.10 25.10	

II четверть

	Баскетбол	12		
1.	Ловля мяча с последующим ведением и остановкой	2	07.11 08.11	
2.	Передача мяча от груди в парах с продвижением вперед	2	14.11 15.11	
3.	Ведение мяча с обводкой препятствий	2	21.11 22.11	
4.	Броски мяча по корзине в движение от груди и от плеча	2	28.11 29.11	
5.	Учебная игра	4	05.12 06.12 12.12	

			13.12	
	Лыжная подготовка	4		
1.	Поворот упором	2	19.12 20.12	
2.	Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности	2	26.12 27.12	

### III четверть

	Лыжная подготовка	14		
1.	Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности	2	09.01 10.01	
2.	Спуск в низкой стойке, подъём «полуёлочкой», «полулесенкой»	2	16.01 17.01	
3.	Совершенствование торможения лыжами и палками	2	23.01 24.01	
4.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках	2	30.01 31.01	
5.	Передвижение на лыжах: до 2,5 км – девушки, до 3,5 км - юноши	2	06.02 07.02	
6.	Лыжные эстафеты на кругах	2	13.02 14.02	
7.	Игры на лыжах	2	20.02 21.02	
	Гимнастика	6		
1.	Упражнения с набивными мячами	1	27.02	
2.	Упражнения с канатом	1	28.02	
3.	Упражнения по переноске грузов	1	06.03	
4.	Упражнения на гимнастической стенке	1	07.03	
5.	Упражнения на гимнастическом бревне	1	13.03	
6.	Опорный прыжок «ноги врозь» через «коня» в длину	1	14.03	

### IV четверть

	Волейбол	8		
1.	Прием и передача мяча в парах сверху и снизу	1	27.03	
2.	Верхняя прямая передача в прыжке	2	28.03 03.04	
3.	Верхняя прямая подача	1	04.04	
4.	Прямой нападающий удар через сетку	1	10.04	
5.	Блок	1	11.04	
6.	Учебная игра	2	17.04 18.04	
	Лёгкая атлетика	9		
1.	Продолжительная ходьба в различном темпе	1	24.04	
2.	Бег 60 метров с низкого старта	1	25.04	
3.	Эстафета 4 x 60 метров	1	02.05	

4.	Кросс на местности: девочки – 1000 м, мальчики – 2000 м	2	15.05 16.05	
5.	Метание набивного мяча из различных положений	1	22.05	
6.	Метание малого мяча на дальность	1	23.05	
7.	Прыжок в длину с места	1	29.05	
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	30.05	