



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным
образовательным программам №17 г. Энгельса»**

| | | |
|--|---|---|
| <p align="center">«Согласовано»</p> Руководитель МО  /Л.Ю.Егорова/ Протокол № 1 от «30» августа 2021г. | <p align="center">«Согласовано»</p> Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Н.М.Ляхова/ «30» августа 2021г. | <p align="center">«Утверждаю»</p> Директор ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  Е.В.Амвросенкова/ Приказ № _____ от «01» сентября 2021г.  |
|--|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 8 «А» класса

на 2021-2022 учебный год

Составитель:
Халилова Раиса Васильевна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2015. – Сб.1.

Рабочая программа соответствует ГОС, адаптированной образовательной программе ГБОУ СО «Школы АОП №17 г.Энгельса» и учебному плану школы

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

Преподавание предмета «Физическая культура» в 8 классе имеет **целью** корректировать нарушение общего физического развития психомоторики; воспитывать культуру санитарно-гигиенических навыков; поддерживать устойчивость физической работоспособности на достигнутом уровне.

Основными задачами физического воспитания являются:

- 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.

Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся на уроках физической культуры заключается в следующем:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекция и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Каждый урок проводится с позиции здоровьесбережения и учитываются при этом психологические и физические особенности всех учащихся:

- соблюдение режима школьных занятий;
- структура урока учитывает индивидуальные особенности учащихся;
- распределение индивидуальной учебной нагрузки;
- выполнение гигиенических требований к уроку;
- соблюдение техники безопасности и правил поведения на уроках физкультуры,
- создание благоприятного психологического климата на уроке: внешняя мотивация (похвала, поддержка, соревновательный момент), используется стимуляция внутренней мотивации (повышение интереса к предмету через применение спортивных и подвижных игр, проведение внеклассной работы) физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Образовательные технологии, используемые на уроках:

- технология индивидуального и дифференцированного подхода,
- игровые технологии,
- технология коррекционно - развивающего обучения,
- технология педагогического общения,
- здоровьесберегающие технологии.

Формы организации учебного процесса:

- урок,
- внеурочная работа,
- домашняя работа,
- внеклассная работа.

На уроках физической культуры учитывается **дифференциация учащихся**.

I группа (основная) Задачи, поставленные учителем, выполняются. Работоспособность хорошая.

II группа (подготовительная) Задачи, поставленные учителем, выполняются не всегда. Работоспособность средняя.

III группа (специальная) Учащиеся, имеющие слабую физическую подготовку. Темп работы низкий.

Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляются после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

Предполагаемые результаты

Легкая атлетика.

Учащиеся должны **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

Гимнастика

Учащиеся должны **знать**:

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

Учащиеся должны **уметь**:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- изменять направление движения по команде
- выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);
- выполнять простейшие комбинации на бревне;
- проводить анализ выполненного движения учащихся.

Льжи.

Учащиеся должны **знать**:

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

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять поворот "упором";
- сочетать попеременные ходы с одновременными;
- пройти в быстром темпе 150— 200 м (девушки), 200-300 м (юноши);
- преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

Спортивные игры.

Волейбол.

Учащиеся должны **знать**:

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил,
- правила игры в волейбол.

Учащиеся должны **уметь**:

-принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений

Баскетбол

Учащиеся должны **знать**:

-как правильно выполнять штрафные броски.

Учащиеся должны **уметь**:

-выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом:

-ведение мяча в беге;

-выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.

В основе реализации рабочей программы лежит системно-деятельностный подход, направленный на формирование и развитие компетентностей: коммуникативных, социальных, культурологических, общекультурных, бытовых, экономических, политических, информационных, познавательных, рефлексивных.

Учебно-тематический план
по учебному предмету «Физическая культура» 8а класс
(3 часа в неделю, всего 98 часов)

| №п/п | Тематический блок | Кол-во часов |
|----------------|----------------------------|--------------|
| Разделы | | |
| 1. | Легкая атлетика | 22 ч |
| 2 | Гимнастика | 22 ч |
| 3 | Лыжная подготовка | 22ч |
| 4 | Спортивные, подвижные игры | 32 ч |
| Всего: | | 98 часов |

Календарно-тематический план
по учебному предмету «Физическая культура» 8а класс
(3 часа в неделю, всего 98 часов)

| № урока | Наименование тем уроков | Дата проведения | |
|------------|---|-----------------|-------------------|
| | | План | Коррек тировка |
| 1 | Инструктаж по т/б на уроке легкой атлетики №23. Бег в медленном темпе 8-12 минут. | 02.09 | |
| 2 | Ходьба на скорость (до 15-20мин.) | 06.09 | |
| 3 | Прохождение на скорость отрезков от 50 до 100метров. | 07.09 | |
| 4 | Бег на 100 м с различного старта. | 09.09 | |
| 5 | Бег на 60 м 4 раза за урок. | 13.09 | |
| 6 | Кроссовый бег на 500-1000 метров по пересеченной местности. | 14.09 | |
| 7 | Эстафета 4 по 100 метров. Подвижные игры. | 16.09 | |
| 8 | Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся. | 20.09 | |
| 9 | Ходьба по пересеченной местности до 2 км. | 21.09 | |
| 10 | Бег в медленном темпе до 5-6 минут. | 23.09 | |
| 11 | Кроссовый бег на 500 м. | 27.09 | |
| 12 | Запрыгивание и спрыгивание на препятствие высотой до 1м. | 28.09 | |
| 13 | Инструктаж по т/б на уроке спортивных игр №24. Техника приема мяча. | 30.09 | |
| 14 | Стойка волейболиста. Техника приема и передачи мяча и подачи. | 04.10 | |
| 15 | Верхняя прямая подача. Упражнения с набивными мячами. | 05.10 | |
| 16 | Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление) | 07.10 | |
| 17 | Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. | 11.10 | |
| 18 | Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | 12.10 | |
| 19 | Передача мяча в парах. | 14.10. | |
| 20 | Подачи нижняя и верхняя прямые. | 18.10 | |
| 21 | Двухсторонняя игра. Разбор правил. | 19.10 | |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| 22 | Приемы передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений. | 21.10 | |
| 23 | Верхняя прямая передача мяча в прыжке. | 08.11 | |
| 24 | Эстафеты с элементами волейбола. | 09.11 | |
| 25 | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики №27. Размыкание уступами. | 11.11 | |
| 26 | Кувырок назад из положения сидя – мальчики. Повороты из положения «мост» - девочки. | 15.11. | |
| 27 | Построение в две шеренги, перестроение в четыре шеренги. | 16.11 | |
| 28 | Фигурная маршировка до определенных ориентиров. | 18.11 | |
| 29 | О.Р.У. и коррегирующие упражнения с контролем и без контроля зрения. | 22.11 | |
| 30 | Перенос груза и передача предметов: скамейки, маты, мячи | 23.11 | |
| 31 | Преодоление полосы препятствий. | 25.11 | |
| 32 | Танцевальные упражнения, ритмический танец. | 29.11 | |
| 33 | Лазание и перелазание через гимнастические снаряды. | 30.11 | |
| 34 | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики №27. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. | 02.12 | |
| 35 | Передвижение по рейке гимнастической скамейки. | 06.12 | |
| 36 | Простейшее сочетание танцевальных шагов. | 07.12 | |
| 37 | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола. | 09.12 | |
| 38 | Опорный прыжок через козла. 4 фазы прыжка | 13.12 | |
| 39 | Опорный прыжок через козла ноги врозь с поворотом на 90 градусов – девочки, согнув ноги - мальчики | 14.12 | |
| 40 | Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину) с прямым приземлением. | 16.12 | |
| 41 | Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. | 20.12 | |
| 42 | Метание в цель, чередование контрастных по весу мячей. | 21.12 | |
| 43 | Метание в цель, чередование контрастных по весу мячей. | 23.12. | |
| 44 | Передача мяча сбоку, с поворотом и над головой. | 27.12 | |
| 45 | Фигурная маршировка до ориентира. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции | 28.12 | |

| | | | |
|-----|---|-------|--|
| 46 | Эстафеты с элементами бега и прыжков. | 30.12 | |
| 47 | Инструктаж по т/б №25 на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами. | 10.01 | |
| 48 | Обучение правильному падению при прохождении спусков. | 11.01 | |
| 49. | Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (3-5 раз) | 13.01 | |
| 50. | Поворот «упором». Передвижение на лыжах 2-3км | 17.01 | |
| 51 | Одновременный двушажный ход. Эстафета по кругу. | 18.01 | |
| 52 | Поворот махом на месте. | 20.01 | |
| 53 | Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м) | 24.01 | |
| 54 | Сочетание попеременного хода с одновременным. | 25.01 | |
| 55 | Передвижение в быстром темпе 150м – девочки, 200-300м мальчики. | 27.01 | |
| 56 | Торможение одновременно лыжами и палками. | 31.01 | |
| 57 | Поворот на месте махом назад. | 01.02 | |
| 58 | Совершенствование техники изученных ходов. | 03.02 | |
| 59 | Повторное передвижение в быстром темпе на кругу 150 м. | 07.02 | |
| 60 | Игры на лыжах с элементами бега «Кто быстрее?» | 08.02 | |
| 61 | Подвижные игры на лыжах с элементами метания «Попади в круг». | 10.02 | |
| 62 | Подвижные игры на лыжах с элементами бега. | 14.02 | |
| 63 | Преодоление на лыжах 2-2,5км (мальчики и девочки) | 15.02 | |
| 64 | Инструкция по т/б №24 – спортивные игры. Прием и передача мяча. | 17.02 | |
| 65 | Спортивные игры-волейбол. Верхняя и нижняя подача мяча. | 21.02 | |
| 66 | Передача мяча и перемещение по площадке. | 22.02 | |
| 67 | Игра на три паса. | 24.02 | |
| 68 | Эстафеты с элементами волейбола. | 28.02 | |
| 69 | Инструкция по т/б №24 – спортивные игры. Двухсторонняя игра с разбором простейших правил. | 01.03 | |
| 70 | Выпрыгивание у сетки с передачей мяча через сетку. | 03.03 | |

| | | | |
|----|---|-------|--|
| 71 | Прыжки вверх с трех шагов разбега, с шага. | 07.03 | |
| 72 | Прыжки со скакалкой с продвижением вперед. | 10.03 | |
| 73 | Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол. | 14.03 | |
| 74 | Учебная игра в волейбол. | 15.03 | |
| 75 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Фазы прыжка. | 17.03 | |
| 76 | Передача мяча и перемещение по площадке. | 04.04 | |
| 77 | Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол. | 05.04 | |
| 78 | Инструктаж по т/б №23 на уроках легкой атлетики. Бег по слабопересеченной местности. | 07.04 | |
| 79 | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега | 11.04 | |
| 80 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с подбором индивидуального разбега. | 12.04 | |
| 81 | Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной». | 14.04 | |
| 82 | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу и из-за головы. | 18.04 | |
| 83 | Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками от груди, через голову. | 19.04 | |
| 84 | Броски набивного мяча весом 3 кг на результат. | 21.04 | |
| 85 | Метание нескольких малых мячей из различных исходных положений и за определенное время. | 25.04 | |
| 86 | Толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в сектор. | 26.04 | |
| 87 | Бег с переменной скоростью 6 минут в различном темпе. | 28.04 | |
| 88 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м | 05.05 | |
| 89 | Инструктаж по т/б. №24. Баскетбол. Ведение мяча левой, правой рукой. | 10.05 | |
| 90 | Прием мяча двумя руками. | 12.05 | |
| 91 | Передача мяча двумя руками от груди в парах, с продвижением вперед. | 16.05 | |
| 92 | Броски мяча по корзине в движении - снизу от груди. | 17.05 | |
| 93 | Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафные броски. | 19.05 | |
| 94 | Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся. | 23.05 | |
| 95 | Броски мяча в корзину с разных позиций и расстояний. | 24.05 | |

| | | | |
|----|--------------------------------------|-------|--|
| 96 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 26.05 | |
| 97 | Учебная игра. Штрафные броски. | 30.05 | |
| 98 | Учебная игра. | 31.05 | |

Информационно - методическое обеспечение

Учебно-методический комплект (УМК)

1. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2015. – Сб.1.

Литература:

- 1.Физическая культура. Учебник для учащихся. Под редакцией В.И.Ляха, Л.Е. Любомирская. М., Просвещение, 1998 г.
- 2.Научно - методический журнал «Физическая культура в школе».
- 3.«Физкультура». М.В.Видакин, издательство «Учитель».
- 4.«Спортивно - оздоровительные мероприятия в школе». О.В.Белоножкина, Г.В. Егунова, В.П.Смирнова, издательство «Учитель».
- 5.В.И.Ковалько. «Поурочные разработки по физкультуре» 2 класс, М., «ВАКО» 2008 г.
- 6.В.И. Ковалько. «Поурочные разработки по физкультуре» 5-9 класс, М., «ВАКО» 2009г.
- 7.Ю.Ипполитов, И.В. Калогномос «Судейство соревнований по гимнастике». Издательство «Физкультура и спорт», М. 1972 г.
- 8.«Гимнастика с методикой преподавания». Под редакцией Н.К. Мельниковой М., Просвещение, 1990 г.
- 9.«Книга учителя физической культуры». Под редакцией В.С.Колорева. М., «Физкультура и спорт», 1973 г.
- 10.«Организация и проведение физкультурно - оздоровительных мероприятий в школе». Г.И.Богадаев, Б.И.Мишин, 1-9 класс, М. «Дрофа», 2005 г.
- 11.«Физическая культура и спорт в школе». Под редакцией М.Д.Рипы., М., Просвещение, 1985 г.
- 12.«Теория и методики физического воспитания», под редакцией Б.А. Аммарина, М., Просвещение, 1990 г.
- 13.«Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре». М., Просвещение, 1990 г.
- 14.«Методика физического воспитания» В.М.Качашкин, М., Просвещение, 1990
«Теория и практика спортивных игр». Саратов, 1975 г.
- 15.«Гимнастика». Под редакцией А.Т.Брыкина, Издательство «Физкультура и спорт», М. 1971 г.
- 16.«Основы волейбола». О.Чехов, Издательство «Физкультура и спорт», М. 1979г.

