

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета школы
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по УВР
_____ А.И. Исакова

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора школы
от «31» августа 2022 г. № 82



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(АООП) для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
8 класс
на 2022-2023 учебный год

Планирование составлено в соответствии
с ФГОС ООО

Составитель программы: _____,
учитель физической культуры и ОБЖ,
первая квалификационная категория

п. Прииртышский
2022 год

I. Содержание учебного предмета «Физическая культура»:

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий коррекционной гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий коррекционной гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура:

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
 выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
 знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
 планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
 знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
 подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
 выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
 участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
 объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
 использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
 пользование спортивным инвентарем и тренажёрным оборудованием;
 правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
 правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы учебного занятия (урока)	Количество часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
Знания о физической культуре (3 ч)			Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения
1	Физическая культура в современном обществе. Предупреждение	1	

	травматизма.		обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
2	Адаптивная физическая культура	1	
3	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 ч)			
4	Планирование занятий физической культурой.	1	
5	Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью.	1	Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
Легкая атлетика (8 ч)			
6	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	
7	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	
8	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	
9	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	
10	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	
11	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции.	1	
12	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание».	1	
13	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание».	1	
Гимнастика (10 ч)			

14	Висы. Строевые упражнения.	1	выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
15	Висы. Строевые упражнения.	1	
16	Опорный прыжок.	1	
17	Опорный прыжок.	1	
18	Акробатика. Лазанье.	1	
19	Акробатика. Лазанье.	1	
20	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).	1	
21	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).	1	
22	Упражнения на гимнастических брусьях.	1	
23	Упражнения на гимнастических брусьях.	1	
Волейбол (16 ч)			Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
24	Волейбол. Приём и передача мяча в парах	1	
25	Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением	1	
26	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи	1	
27	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи	1	
28	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)	1	
29	Волейбол. Передача мяча сверху двумя	1	

	руками в прыжке (вдоль сетки)		
30	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	1	
31	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	1	
32	Волейбол. Верхняя прямая подача	1	
33	Волейбол. Верхняя прямая подача	1	
34	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	1	
35	Волейбол. Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром	1	
36	Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока.	1	
37	Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	1	
38	Волейбол. Страховка при блокировании	1	
39	Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите	1	
Лыжная подготовка (7 ч)			Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
40	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	1	
41	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода.	1	
42	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода.	1	
43	Передвижения на лыжах. Коньковый ход.	1	
44	Передвижения на лыжах. Подъёмы.	1	
45	Передвижения на лыжах. Повороты.	1	

46	Передвижения на лыжах. Спуски.	1	Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
Баскетбол (13 ч)			
47	Баскетбол. Передвижения игрока.	1	
48	Баскетбол. Ведение мяча.	1	
49	Баскетбол. Ведение мяча.	1	
50	Баскетбол. Накрывание мяча.	1	
51	Баскетбол. Накрывание мяча.	1	
52	Баскетбол. Бросок мяча.	1	
53	Баскетбол. Перехват мяча.	1	
54	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	
55	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	
56	Баскетбол. Штрафной бросок.	1	
57	Баскетбол. Взаимодействие игроков	1	
58	Баскетбол. Взаимодействие игроков	1	
59	Баскетбол. Взаимодействие игроков	1	
Легкая атлетика (9 ч)			Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
60	Прикладно-ориентированные упражнения.	1	
61	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	1	
62	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	1	
63	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
64	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
65	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись».	1	

66	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись».	1	
67	Метание малого мяча	1	
68	Метание малого мяча	1	
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	В процессе урока	
	Итого за 1 четверть	18	
	Итого за 2 четверть	14	
	Итого за 3 четверть	20	
	Итого за 4 четверть	16	
	Итого:	68	