

Г.ГОРНЯК ЛОКТЕВСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКИЙ КРАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ №3»

ПРИНЯТО

Руководитель ШМО

*Меш* Четыркина Л.А.

Протокол № 1 от

«29» 08 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

*Минаева Г.В.* Минаева Г.В.

30.08.2018 дата

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МБОУ «Гимназия №3»

от 29.08.2018 г.

№ 42



**Рабочая программа учебного предмета  
« Физическая культура» , 8 класс,  
по адаптированной программе для детей  
с легкой умственной отсталостью  
на 2018-2019 учебный год**

Составитель: Мищенко Татьяна Алексеевна,  
учитель физической культуры,  
первая категория

2018 год

## Содержание:

1	Пояснительная записка	стр.3
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета	стр.4
3	Содержание учебного предмета	стр.6
4	Тематическое планирование	стр.9
5	Учебно-методическое обеспечение реализации программы	стр.11
6	Материально-техническое обеспечение реализации программы	стр.11

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе календарного учебного графика на 2018/2019 учебный год, учебного плана на 2018/2019 учебный год. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов под редакцией В.В.Воронковой, с учетом целей и задач адаптированной программы для детей с легкой умственной отсталостью МБОУ «Гимназия №3»

1.2. Используемый учебно-методический комплект:

1. Программа В.М. Мозгового под редакцией В.В. Воронковой для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5-9кл.: В1сб.М.: Гуманит. Изд.Центр ВЛАДОС, 2012

1.3. Срок реализации программы – 1 год.

1.4. Объем программы - 67 дидактических единиц, которые реализуются за 17 часов ( 0,5 часов в неделю).

1.5. Общая характеристика учебного предмета:

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

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 общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

1.6. Основные цели и задачи

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности.

Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движениях;

Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

В учебном плане на предмет физической культуры в 5 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Третий час физической культуры был добавлен для увеличения двигательной активности и развития физических качеств учащихся. Общее число часов за год обучения составляет 105 часов в каждом классе.

Программа по физической культуре для учащихся 5 классе структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол), подвижные игры.

1.7. Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, фронтальная, групповая, парная.

1.8. Ведущий вид деятельности: практико-ориентированный

1.9. Формы и способы проверки знаний:

- тесты

- принятие нормативов

1.11. Нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Положение о системе оценок, формах и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по итогам освоения АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в МБОУ «Гимназия №3» - для всех детей с УО

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

2.1. Учащиеся в процессе изучения данного предмета должны:

### **знать/понимать:**

что такое фигурная маршировка;

требования к строевому шагу;

как перенести одного ученика двумя различными способами;

фазы опорного прыжка;

простейшие правила судейства, бега, прыжков, метаний;

схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;

правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;

как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса;

как правильно положить учебную лыжню;

температурные нормы для занятий на лыжах;

правила заливки льда;

как контролировать состояние организма по пульсу при занятиях конькобежным спортом;

наказания при нарушениях правил;

правила соревнования одиночных игр.

### **2.2 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).;

проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;

бежать с переменной скоростью в течение 6 мин. В равномерном медленном темпе в течение 10-12 мин.,

подбирать разбег для прыжка;

метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10м;

выполнять толкание набивного мяча со скачка;

выполнять поворот «упором»;

выполнять вход в поворот и выход из поворота;

вести мяч по корзине от груди в движении;

выполнять накаты справа (слева)

дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

### **Учащиеся должны знать - понимать:**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

Способы закаливания организма и основные приемы само – массажа

### **Уметь:**

Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Осуществлять судейство школьных соревнований одному из базовых видов спорта;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения. Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц;

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика**

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

### **Лыжная подготовка**

#### **Подвижные и спортивные игры**

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Мини-футбол. Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра.

#### Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду;

#### **2.4. Контрольно-измерительные материалы взяты из УМК:**

1. Программа В.М. Мозгового под редакцией В.В. Воронковой для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5-9кл.: В1сб.М.: Гуманит. Изд.Центр ВЛАДОС, 201

#### **3. Содержание учебного предмета**

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в

программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать 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 сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку 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.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Раздел учебного предмета	Количество часов	Из них		
		Контроль ные работы	Лаборатор ные работы	Практически е работы
Легкая атлетика	10			
Спортивные игры баскетбол	10			
Гимнастика	12			
Лыжная подготовка	16			
Спортивные игры волейбол	12			
итого	67			

#### 4. Тематическое планирование

№ п.п	дата		Тема урока
	план	факт	
<b>Раздел «Легкая атлетика»-10ч.</b>			
1/1	3.09-8а		Ходьба
2/2	7.09-8б		Ходьба на скорость
3/3			Бег 100 м
4/4			Медленный бег
5/5		17.09-а	
6/6	21.09-б		Эстафета 4х100 м
7/7			Прыжок в длину способом « согнув ноги»
8/8		1.10-8а	
9/9	5.10-8б		Метание малого мяча на дальность
10/10			Контрольные упражнения
<b>Раздел «Спортивные игры (баскетбол)»-10ч.</b>			
11/1	15.10-а		Правила игры в баскетбол
12/2	19.10-б		Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком
13/3			Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока
14/4			Ловля передача мяча двумя руками от груди
15/5			Ведения мяча с обводкой препятствий
16/6	12.11-а		Бросок в кольцо двумя руками снизу в движении
17/7	9.11-б		Подбор мяча от щита
18/8			Учебная игра
19/9			Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
20/10			Бросок мяча в кольцо в движении снизу от груди
<b>Раздел «Гимнастика»-12ч.</b>			
21/1	26.11-а		Строевые упражнения
22/2	23.11-б		Упражнения с гимнастическими палками
23/3			Упражнения со скакалкой
24/4			Опорный прыжок « ноги врозь»
25/5			Опорный прыжок « согнув ноги»
26/6	10.12-а		Подтягивание в висе
27/7	7.12-б		Упражнения в равновесии
28/8			Упражнения на гимнастической стенке
29/9	24.12-а		Переноска груза
30/10	21.12-б		Переноска предметов
31/11			Переноска двумя учениками третьего ученика (1 способ)
32/12			Переноска двумя учениками третьего ученика (2 способ)
<b>Раздел «Лыжная подготовка» -16ч.</b>			

33/1	14.01-а		Санитарно -гигиенические требования к занятиям на лыжах
34/2	11.01-б		Скользкий шаг
35/3			Попеременный двухшажный ход
36/4			Одновременный бесшажный ход
37/5		28.01-а	Одновременный одношажный ход
38/6	25.01-б		Одновременный двухшажный ход
39/7			Сочетание лыжных ходов
40/8			Повторное прохождение отрезков
41/9			Передвижение на лыжах 2км (д), 3км (ю)
42/10		11.02-а	Эстафета по кругу
43/11	8.02-б		Эстафета по кругу с преследованием
44/12			Поворот «упором»
45/13	25.02-а		Игры «Карусель», «Накаты»
46/14	22.02-б		Передвижение на лыжах 2,5км (д), 3,5км (ю)
47/15			Игры на лыжах «Азбука», «Штурм»
48/16			Сочетание попеременных ходов с одновременными ходами.
<b>Раздел «Спортивные игры волейбол» -12 ч.</b>			
49/1	11.03-а		Стойки и передвижение игрока
50/2	15.03-б		Передача мяча сверху двумя руками в парах
51/3			Верхняя прямая передача в прыжке
52/4			Прием мяча приема мяча снизу двумя руками в парах
53/5			Верхняя прямая подача мяча
54/6		1.04-8а 22.03-б	
55/7			Прямой нападающий удар через сетку
56/8			Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки
57/9			Многоскоки
58/10	15.04-а		Упражнения с набивными мячами
59/11	5.04-б		Наказания при нарушении правил игры (теория)
60/12			Учебная игра
<b>Раздел «Легкая атлетика» -8ч.</b>			
61/1	29.04-а		Ходьба и бег
62/2	19.04-б		Бег 100 м
63/3			Медленный бег 12 мин
64/4			Бег с преодолением препятствий
65/5		14.05-а	Специальные беговые упражнения
66/6	17.05-б		Прыжок в длину способом «согнув ноги».
67/7			Метание мяча на дальность с 5-6 шагов в коридор 10м
итога			

5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса  
УМК:

1.Программа В.М. Мозгового под редакцией В.В. Воронковой для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5-9кл.: В1сб.М.: Гуманит. Изд.Центр ВЛАДОС,2012

**6.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

- 1 Щит баскетбольный игровой
- 2 Стенка гимнастическая
- 3 Скамейки гимнастические
- 4 Стойки волейбольные
- 5 Бревно гимнастическое напольное
- 6 Перекладина гимнастическая пристенная
- 7 Обручи гимнастические
- 8 Комплект матов гимнастических
- 9 Перекладина навесная универсальная
- 10 Набор для подвижных игр
- 11 Аптечка медицинская
- 12 Мячи баскетбольные
- 13 Мячи волейбольные
- 14 Сетка волейбольная
- 15 Фишки
- 16 Секундомер
- 17 Скакалки