

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ВОЛГОГРАДСКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ №4"**

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании МС  
Протокол № 1 от 30.08.2021.  
Руководитель МС  
\_\_\_\_\_/Н.Г. Аксенова/

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Н.Г. Аксенова/  
«30 » августа 2021 г.

«У Т В Е Р Ж Д А Ю»  
Директор ГКОУ  
"Волгоградская школа-интернат  
№ 4"  
\_\_\_\_\_/Е.Е.Кузнецова/  
«30» августа 2021 г.  
Приказ № \_\_\_ от 30.08.2021г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для 8 «Б» класса  
Смирновой Екатерины Николаевны  
2021 – 2022 учебный год**

### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физкультура. 8 класс» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (зарегистрировано в Минюсте 03.02.2015 г.)
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 г. № 4/15).
4. АООП ГКОУ "Волгоградская школа-интернат № 4", 2016 г.
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2.
6. Программы обучения глубоко умственно отсталых детей (составитель НИИ дефектологии АПН СССР, 1983 г.).
7. Учебные планы ГКОУ "Волгоградская школа-интернат № 4".
8. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, коррекционных курсов, факультативов, ГКОУ «Волгоградская школа – интернат №4», протокол от 28.12.2017 г. № 8.

Основой для разработки послужили Программы обучения глубоко умственно отсталых детей (НИИ дефектологии АПН СССР, 1983г.). Рабочая программа по физкультуре для 8 класса не предусматривает использование учебника. Текущий контроль осуществляется на уроках в форме практических работ, в ходе практической деятельности и подвижных игр.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Уставом образовательного учреждения в форме оценивания знаний, умений и навыков обучающихся по четвертям и по итогам года.

**Цель:** коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, выработка необходимых двигательных умений и навыков обучающихся с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии.

**Задачи:** - учить детей готовиться к уроку физкультуры;

-учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;

-учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;

-учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

-учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);

-учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

-учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

-учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

-прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;

-обучать мягкому приземлению в прыжках;

-учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;

-учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;

- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению различных препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

### **Общая характеристика учебного предмета**

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Глубоко умственно отсталые дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Одной из характерных особенностей обучающихся является инертность нервных процессов, их стереотипность и, обусловленная этим, трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные, знакомые упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с обучающимися данной категории нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения задания.

Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям учащихся.

Урок целесообразно строить из четырёх частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой. В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа «Физкультура. 8 класс» составлена в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком ГКОУ «Волгоградская школа - интернат № 4» и на 2021/2022 учебный год предусматривает изучение предмета в количестве 68 часов в год (2 часа в неделю).

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании 8 класса дети в разной степени могут овладеть следующими базовыми учебными действиями:

- воспринимать собственное тело, осознание своих физических возможностей и ограничений;

- соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью и независимостью;
- освоить доступные виды физкультурно-спортивной деятельности.

### Содержание учебного предмета

#### *Дыхательные упражнения*

Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание.

#### *Основные положения и движения*

Повторение и закрепление основных движений данных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движениями рук из различных исходных положений, выполняя в разном темпе.

#### *Упражнения на осанку*

Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной.

Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.

#### *Ритмические упражнения*

Выполнение простейших движений в ритме со словами. Восприятие перемены темпа музыки.

#### *Прикладные упражнения*

Построения, перестроения

Размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

#### *Ходьба и бег*

Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала. Бег на скорость с высокого старта на 30 метров по команде учителя.

#### *Прыжки*

Прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на две через «ров».

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

*Выполнение основных движений с правильным удерживанием малого мяча, перекладыванием его из руки в руку.*

Броски мяча вверх и ловля его после отскока.

Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой.

Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча на дальность. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении. Поочередные перехваты вертикальной палки.

Переноска гимнастической скамейки – 2 человека, мата – 1 человека, коня – 6 человек – на руках.

Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.

#### *Лазание, подлезание, перелезание.*

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами.

Подлезание под препятствие с предметом. Перелезание через препятствие высотой до 1 метра. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1-2 сек.

#### *Равновесие*

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см.

Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.

#### *Игры*

«Запрещенное движение», «Узнай на ощупь», «Пчелки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Построение в круг», «Броски мяча друг другу», «Кто быстрее», «Мы веселые ребята».

### **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

Мячи, обручи, гимнастические палки, маты, скамейки, брёвна

### Календарно- тематическое планирование учебного предмета

№ урока	Дата проведения урока (планируемая)	Дата проведения урока (фактическая)	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся, планируемые результаты.
			1 четверть -16 часов.		<p>Обучающиеся могут овладеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовиться к уроку физкультуры;</li> <li>- правильному построению на урок и знанию своего места в строю;</li> <li>- правильному передвижению из класса на урок физкультуры;</li> <li>- ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);</li> <li>- простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);</li> <li>- навыками правильного дыхания (по показу учителя);</li> <li>- выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;</li> <li>- ходить и бегать в строю, в колонне по одному.</li> </ul>
1			Вводный урок. Инструктаж по ОТ. Правила безопасности во время занятий на спортивной площадке (бег; прыжки; метание; полоса препятствий).	1	Слушание правил.
2			Выполнение упражнений по	1	Выполнение команд учителя.

			подражанию из и.п.: лежа, сидя, стоя.		
3			Движения головой. Туловищем, конечностями в заданных и.п. по инструкции учителя.	2	Выполнение команд учителя.
4			Приседание на носках с прямой спиной.	1	Выполнение команд учителя.
5			Ходьба с правильной осанкой и грузом на голове.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
6			Ходьба с руками за спиной, поднятой головой.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
7			Принятие правильной осанки по инструкции учителя.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
8			Изменение характера движения в зависимости от характера музыки.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
9			Построение в шеренгу.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
10			Построение в колонну.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
11			Построение в круг в разных частях зала по инструкции учителя.	2	Выполнение команд учителя, действия по показу.
12			Перестроение из шеренги в колонну.	2	Выполнение команд учителя, действия по показу.
13			Повторение.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
			2 четверть -16 часов.		
14			Повторение пройденного в 1 четверти.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
15			Перестроение из шеренги в круг.	2	Выполнение команд учителя, действия по показу.
16			Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.

17			Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
18			Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
19			Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».	3	Выполнение команд учителя, действия по показу.
20			Прыжок в длину с разбега с толчком в обозначенном месте.	3	Выполнение команд учителя, действия по показу.
21			Прыжок в глубину с высоты 50-60 см в обозначенное место.	2	Выполнение команд учителя, действия по показу.
22			Повторение	2	Выполнение команд учителя, действия по показу.
			3 четверть -20 часов.		
23			Подвижная игра «Построение в круг».	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
24			Повторение пройденного во 2 четверти.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
25			Удары мяча о пол одной рукой.	3	Выполнение команд учителя, действия по показу.
26			Удары мяча о пол двумя руками.	2	Выполнение команд учителя, действия по показу.
27			Удары мяча о пол с продвижением.	3	Выполнение команд учителя, действия по показу.
28			Метание мяча в цель с шага.	3	Выполнение команд учителя, действия по показу.
29			Броски мяча на дальность.	2	Выполнение команд учителя, действия по показу.
30			Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками.	2	Выполнение команд учителя, действия по показу.

31			Прокатывание обруча вперед.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
32			Переноска гимнастического мата.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
33			Подвижная игра «Броски мяча друг другу»	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
			4 четверть -16 часов.		
34			Подвижная игра «Кто быстрее»	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
35			Преодоление 3-х различных препятствий.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
35			Преодоление 4-х различных препятствий.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
37			Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
38			Лазание по гимнастической скамейке.	2	Выполнение команд учителя, действия по показу.
39			Лазание по гимнастической стенке до пятой рейке.	1	Выполнение команд учителя, действия по показу.
40			Движение в сторону приставными шагами.	2	Выполнение команд учителя, действия по показу.
41			Подлезание под препятствие, ограниченное с боков.	2	Выполнение команд учителя, действия по показу.
42			Перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки).	2	Выполнение команд учителя, действия по показу.
43			Подлезание под коня на четвереньках.	2	Выполнение команд учителя, действия по показу.
44			Итоговый урок.	1	