

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от 26.08 2022г.  
*Сургуяда* ФИО

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по  
УВР Л. В. Дроздова  
Л. В. Дроздова  
«26» 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор школы  
Г.Ф.Акимкина  
Г.Ф.Акимкина  
Приказ № 102-1/п  
от «29» 08 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету «Физическая культура»  
на 2022-2023 учебный год  
для 8 «А», 8 «Б», 8 «В» класса  
государственного общеобразовательного казенного  
учреждения Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Составлена  
учителем  
физической культуры  
Зверевой Анной Дмитриевной

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программы ГОКУ СКШ г.Усть-Илимска на основе программы под редакцией Воронковой В.В.: Москва «Владос», 2014г.

### Цель:

- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

### Задачи:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- развитие и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Программа рассчитана на 101 час в год, 3 часа в неделю практических занятий, в 1 полугодии- 45 часов, во 2 полугодии- 56 часов.

Проведена коррекция плана. В связи с отсутствием в школе бассейна, уроки по плаванию внесены в другие разделы. Преподавание уроков физкультуры приходится проводить в спортивной комнате (малый зал), где отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделу «подвижные и спортивные игры», в связи с этим время распределено на другие виды упражнений.

Легкая атлетика по программе - 44 ч.

Гимнастика по программе - 21ч.

Подвижные игры по программе – 26ч.

Лыжи по программе -10ч.

Всего часов по программе – 101 час.

Проведена коррекция плана. В связи с отсутствием в школе бассейна, уроки по плаванию внесены в другие разделы. В связи с тем, что преподавание уроков физкультуры приходится проводить в спортивной комнате (малый зал), где отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделу «подвижные и спортивные игры», в связи с этим время распределено на другие виды упражнений.

### Используемый учебно-методический комплект:

В своей работе использую дополнительную литературу: Дмитриев А.А. физическая культура в специальном образовании : Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия»,2002.

Коррекционная школа . Программно- методический комплекс . Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры. Москва « Издательство НЦ ЭНАС» 2006.

Учебное издание -Черник Е.С. физическая культура во вспомогательной школе.

### Особенности класса.

Характеристика учащихся по возможностям обучения:

Учащиеся делятся на II группы по подготовленности усвоения материала:

Первую группу составляют дети, которые правильно выполняют задания, наиболее активны и самостоятельны в усвоении программного материала

Для второй группы характерен более замедленный темп усвоения учебного материала. Дети, входящие в эту группу, успешнее реализуют знания в конкретно заданных условиях, так как самостоятельный анализ и планирование своей деятельности у них затруднены, хотя с основными требованиями программы они справляются.

### **Контроль.**

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания) по видам упражнений: бег 30-60м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

Оценка определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями и результатом - **индивидуально**. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке

(на свежем воздухе) при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

### **Содержание образовательной программы**

Программа по физкультуре для 8 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика; акробатика; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры; лыжная подготовка; плавание.

Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется 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.

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

На занятиях учащиеся овладевают доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, 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.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Необходимо 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.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда – правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В программу так же включены упражнения с предметами гимнастические палки; малые и большие обручи и скакалки.

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, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения. Раздел «Игры». 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. Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся.

### Календарно-тематический план.

№	Раздел.	Тема.	Количество часов.
1.	<b>Легкая атлетика</b>	Теоретические сведения.	<b>1</b>
		Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание Комбинированные упражнения	<b>43</b>
2.	<b>Гимнастика, акробатика</b>	Теоретические сведения.	1
	<b>Упражнения с предметами.</b>	Практический материал. Построения и перестроения. Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения укрепляющие осанку. Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. С гимнастическими палками. С набивными мячами. С гантелями. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска груза и передача предметов. Лазанье. Равновесие. Элементы акробатики. Опорный прыжок.	<b>20</b>
3.	<b>Лыжная</b>	Теоретические сведения.	<b>1</b>

	<b>подготовка.</b>		
		Практический материал.	<b>9</b>
4.	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>Баскетбол.</b> Теоретические сведения. Практический материал. <b>Волейбол.</b> Теоретические сведения. Практический материал.	<b>26</b>  <b>Итого: 101ч</b>

### **Критерии и нормы оценки обучающихся.**

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оценивается по 5 бальной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

**Предварительный учёт** осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физической подготовленности и здоровья.

**Текущий учёт** – это учёт показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнение программы, а так же учёт данных врачебного контроля и выполнение учебных нормативов.

**Итоговая оценка**- за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Учитель имеет право как повышать, так и понижать нормативы, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, учитывать его отношение к предмету, соблюдение норм ЗОЖ

### **Основные требования к знаниям, умениям, навыкам учащихся**

#### **Учащиеся должны уметь:**

Выполнять все виды лазанья, опорный прыжок, равновесия, составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке, пройти в быстром темпе 5 минут, пробежать в медленном темпе 12-15 минут, бегать на короткие дистанции 100 м и 200м, на среднюю дистанцию 800 м, выполнять прыжки в длину, высоту, метать и толкать набивной мяч, выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар, блокировать, выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой.

#### **Учащиеся должны знать:**

Что такое фигурный строй, как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике, как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями, влияние занятий волейболом на трудовую подготовку, что значит «тактика игры», роль судьи.

#### **"Информационно-методическое обеспечение"**

Программ специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида, авторы В. Н. Сивоглазов, Т. В. Шевырева, Л. В. Кмытюк, В. В. Воронкова, сборник 1: Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида, 5 – 9 кл.: В 2 сб. / Под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2014 г.