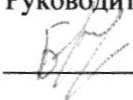




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Усть-Пристанская средняя общеобразовательная школа  
имени А. М. Птухина»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО  /Балакирев О.Б./ ФИО  Протокол № 1 от « 26 » августа 2023 г.	Зам. директора по УВР МБОУ «Усть-Пристанская СОШ имени А. М. Птухина»  /Трощенко Е.А./ ФИО  Протокол 1 «30 » августа 2023 г.	директор МБОУ «Усть- Пристанская СОШ им. А. М. Птухина»  /Малахова Т.А./ ФИО  Приказ 82-р§2 от « 30 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Для индивидуального обучения обучающихся 8 класса по АООП  
для обучающихся с умственной отсталостью

СОСТАВИТЕЛЬ: Балакирев О.Б.  
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## *Пояснительная записка*

Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в нашей стране все более острой и ведущая роль в решении этой проблемы принадлежит физической культуре - важнейшему элементу здорового образа жизни.

**Целью** рабочей программы является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Настоящая программа составлена для учащихся **8** класса, обучающихся индивидуально, поэтому несколько отличается от основной программы и рассчитана всего на 0,5 часа в неделю, 17 часов в год.

### *Содержание предмета*

- 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;
- выполнение комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма, физической подготовленности и медицинских показаний;
- наблюдение за своей физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий;
- соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений;

***Использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для:***

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Личностные результаты освоения АООП***

-включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

### ***Предметные результаты освоения АООП***

-включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по варианту программы.

В том случае если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) ОУ может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на другой вариант образовательной программы.

## Тематическое планирование «Физическая культура» 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронно-образовательные ресурсы
1	Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по технике безопасности на спортплощадках. Высокий старт.	1	<a href="http://www.prosv.ru">http://www.prosv.ru</a>
2	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Стартовый разгон. Бег с высокого старта.	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий. Прыжок в длину с места. Подтягивание на высокой, низкой перекладине.	1	<a href="http://www.prosv.ru">http://www.prosv.ru</a>
4	Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении направо, налево. Упражнения в равновесии.	1	
5	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед.	1	<a href="http://www.prosv.ru">http://www.prosv.ru</a>
6	Выполнение акробатического соединения.	1	
7	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах .	1	
8	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	
9	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах: бег на короткие и средние	1	<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5">http://www.gto-normy.ru/page/5</a> / Нормы ГТО

	дистанции.		ру
10	Т/Б на уроках баскетбола: Повороты в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	1	
11	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	Бросок мяча в корзину одной рукой	1	
13	Передвижения игрока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Бросок мяча в движении двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://sport-lessons.com/teagames/football/">http://sport-lessons.com/teagames/football/</a>
14	Т/Б на уроках футбола. Технические действия: удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы; внутренней и внешней частью подъема стопы.	1	
15	Ведение мяча в различных направлениях и различной скоростью. "Дриблинг" мяча с изменением направления движения.	1	<a href="http://sport-lessons.com/teagames/football/">http://sport-lessons.com/teagames/football/</a>
16	Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	
17	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

## План

### коррекционно-развивающих занятий с учащимися 8 класса

№ п/п	Месяцы	Темы, разделы	Цели и задачи	Наименование форм работы и упражнений
1	2	3	4	5
1	Сентябрь Октябрь (1 четверг)	Когнитивная сфера. <b>Внимание</b>	Развитие произвольности и свойств внимания с помощью психотехнических, нейропсихологических приемов и кинезиологических упражнений	<p>1. Диагностика свойств внимания. Психотехника, комплекс упражнений по развитию мелкой моторики («колечко, пальчиковая гимнастика»).</p> <p>2. Комплекс упражнений по развитию объема и распределения внимания через психогимнастические упражнения («колечко», «кулак-ребро-ладонь»).</p> <p>3. Комплекс упражнений по развитию устойчивости внимания через развитие психогимнастические упражнения («колечко», «кулак-ребро-ладонь», «лезгинка», «ухо-нос»).</p> <p>4. Комплекс упражнений на развитие концентрации внимания («колечко», «кулак-ребро-ладонь», «лезгинка», «ухо-нос», «лягушка»).</p> <p>5. Комплекс упражнений по развитию переключения внимания («кулак-ребро-ладонь», «лезгинка», «ухо-нос», «лягушка», «замок»).</p> <p>6. Комплекс упражнений по развитию наблюдательности (игра «В гостях у Шерлока Холмса»).</p> <p>7. Итоговое занятие по развитию свойств внимания.</p> <p>Игра «Разведчики».</p>
2	Ноябрь Декабрь	Когнитивная сфера.	Развитие памяти с помощью	<p>1. Выявление ведущего типа памяти через диагностику свойств памяти.</p> <p>2. Психогимнастика. Упражнения по развитию</p>

	(2 четверть)	<b>Память</b>	психотехнических приемов. Обучение рациональной организации запоминания.	мелкой моторики (кинезиологические упражнения). 3. Упражнения по развитию зрительной памяти (работа по образцу, воссоздание мысленных образов). 4. Психогимнастика (кинезиологические упражнения для развития слуховой и моторно-слуховой). 5. Упражнения по развитию ассоциативной и логической памяти (группировка по смыслу, ассоциации, по иск закономерностей).
3	Январь Февраль Март (3 четверть)	Когнитивная сфера. <b>Мышление</b>	Повышение умственной работоспособности с помощью психотехнических приемов по развитию мыслительных процессов	1. Диагностика степени сформированности мыслительных процессов (выделение существенных признаков, сравнение и обобщение понятий, анализ и синтез, конкретизация объектов). 2. Упражнения по развитию и закреплению компонентов наглядно-действенного мышления через конструирование. Психогимнастика.
4	Апрель Май (4 четверть)	Развитие эмоционально-волевой, личностной сферы	Снятие негативной энергии у школьника	1. Диагностика личностной сферы (самооценка, уровень тревожности, акцентуации личности). 2. Развитие коммуникативности с использованием психотехник и арттерапевтических приемов. 3. Формирование эмоциональной стабильности, осознание эмоций.



Учебно-методический комплекс:

1. Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденная приказом Министерством просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1026.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2021.
3. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н. *Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского.* - М.: Просвещение, 2013.
4. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида 5-9 классов под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой – Москва, «Владос», 2011
5. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
6. Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, ГосКОМ РФ по физической культуре и спорту, РАО от 16.07.02г №2715/227/116/19." "О совершенствовании процесса физвоспитания в образовательных учреждениях РФ".



