

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа поселка Борское  
Гвардейского городского округа»**

Рассмотрено на заседании  
МО учителей естественно-  
математического цикла

Протокол № 5

от 22 июня 2018 г

Руководитель МО  
Крюкова Л.А.



Утверждена на заседании  
МС

Протокол № 5

от 26 июня 2018 г

Председатель МС  
Охрименко В.В.



Разрешена к применению  
приказом директора школы

Приказ № 49

от 29 июня 2018 г

Директор школы  
Литвинчук Т.Н.



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура» (по адаптированной образовательной  
программе для учащихся с умственной отсталостью)**

**в 8 классе на 2018-2019 учебный год**

**Разработчик  
Подскальнюк Ф.П., учитель физической  
культуры**

пос. Борское  
2018 год

## **1. Планируемые результаты**

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

##### Минимальный уровень:

- \* 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, тренажерных 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;
- \* 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- \*использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- \*пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- \*правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- \*правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Показать уровень физической подготовленности учащихся 13 лет**

| № п.п. | Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст | Низкий (м.) | Средний (м.) | Высокий (м.) | Низкий (д) | Средний (д) | Высокий (д) |
|--------|------------------------|------------------------|---------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| 1.     | Скоростные             | Бег 30м                | 13      | 5.9         | 5.4          | 4.8          | 6.2        | 5.8         | 5.0         |
| 2.     | Координационные        | Челночный бег          | 13      | 9.3         | 8.8          | 8.3          | 10.0       | 9.2         | 8.7         |
| 3.     | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места | 13      | 150         | 180          | 205          | 140        | 175         | 200         |

|    |              |   |    |      |      |      |      |      |      |
|----|--------------|---|----|------|------|------|------|------|------|
| 4. | Выносливость | Кросс 1000м                                   | 13 | 4.55 | 4.40 | 4.25 | 5.15 | 5.00 | 4.45 |
| 5. | Гибкость     | Наклон вперёд из положения сидя               | 13 | 2    | 6    | 9    | 6    | 11   | 18   |
| 6. | Силовые      | Подтягивание<br>М- из вися<br>Д- из вися лёжа | 13 | 1    | 4    | 8    | 5    | 11   | 19   |

## II Содержание учебного предмета, курса

### *Теоретические сведения*

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

Самооценка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

#### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

**Практический материал:**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

#### ***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.**

Фаза прыжка в длину с разбега.

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

**Практический материал:**

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание деревянной гранаты.

### ***Подвижные игры***

#### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза.

### ***Спортивные игры***

#### ***Баскетбол***

**Теоретические сведения.** Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

#### **Практический материал.**

Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### ***Волейбол***

**Теоретические сведения.** Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.

#### **Практический материал.**

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.