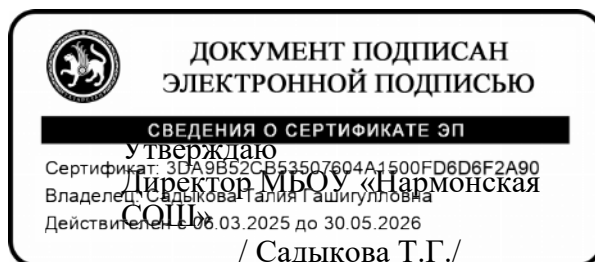


Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
МБОУ «Нармонская СОШ»
Протокол № 1
от «20» августа 2025г.



Приказ № 88о/д
от «25» августа 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«Физическая культура» 8 класс

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Составитель: Королёва Елена Анатольевна,
учитель начальных классов первой квалификационной категории.

2025-2026 учебный

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с программой И.М.Бгажноковой (Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида. 5-9 классы. – М.: «Просвещение», 2014 г.)

Актуальность. У обучающихся с умственной отсталостью снижена потребность в двигательной активности, в связи с этим необходимо обучение использованию полученных навыков на уроках физкультуры в повседневной жизни.

Цель: укрепление здоровья в ходе физической подготовки

Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися.

Задачи:

- формирование правильной осанки, здорового образа жизни, закаливание организма;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Программа по физкультуре включает следующие разделы:

Теоретические сведения

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Гимнастика Теоретические сведения. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая. Общеразвивающие и корригирующие упражнения Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекачивание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок».

Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание - разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево - вправо. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей.

Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

Упражнения с набивными мячами. Сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой. Передача мяча двумя руками (снизу, от груди, из-за головы).

Упражнения для корпуса. В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; в положении лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Ходьба. Ходьба на тренажере с ускорением и замедлением со сменой видов ходьбы по команде учителя.

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность. Метание нескольких малых мячей в 2-3

цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг в сектор.

Место учебного предмета в учебном плане.

В учебном плане КОУ «Калачинская адаптивная школа-интернат» в образовательной области «Физкультура» имеется учебный предмет «Физкультура». На изучение данного предмета отводится 0,5 часа в неделю. По учебному плану на курс физкультуры отводится 18 час.

Ичетв.- ч Шчетв.- ч Пчетв.- ч IVчетв.- ч

Планируемые результаты освоения программы.

Основные требования к знаниям и умениям учащегося

Учащийся должен знать:

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.
- **Учащийся должны уметь:**
- метать малый мяч, выполнять упражнения с гимнастической палкой;
- выполнять толкание набивного мяча;
- бросать, бегать, прыгать, выполнять специальные упражнения

Тематический план по физкультуре в 8 классе

№	Тема урока	кол-во часов	дата	наглядность	словарь
1	Вводное занятие.	1			
2	Ходьба по комнате с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.	1			правильная осанка
3	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.	1			правильная осанка
4	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м.	1		иллюстрации к упражнениям для укрепления мышц тазового пояса	равновесие
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1			плоскостопие
6	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу	1		мяч	туловище
7	Упражнения для развития координации движений	1		иллюстрации к упражнениям	координация движений
8	Упражнения с гантелями для развития мышц рук и плечевого пояса	1		гантели, иллюстрации к упражнениям	мышцы
9	Упражнения для укрепления мышц живота и спины	1		мяч, скакалка	мышцы
10	Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием	1		гимнастическая палка	
11	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей	1		мяч, скамейка	носки
	Упражнения для развития	1		эспандер, мяч	эспандер

12	мышц кистей рук и пальцев				
13	Упражнения для формирования правильной осанки	1		мяч, обруч	обруч
14	Лазание и перелезание	1		скамейка	четвереньки,
15	Упражнения для развития точности движений	1		ориентиры (круги), верёвка	ориентир
16	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперёд	1		шнур, мяч	продвижение вперёд
17 18	Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках	1 1			

Учебно-методическое обеспечение


1. Программа И.М.Бгажноковой (Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида. 5-9 классы. – М.: «Просвещение», 2014 г.)

Материально-технические средства.

1.ЭОР.

2. Физкультурный инвентарь.

Лист согласования к документу № 3331 от 10.09.2025
Инициатор согласования: Садыкова Т.Г. Директор
Согласование инициировано: 10.09.2025 19:38

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Садыкова Т.Г.		 Подписано 10.09.2025 - 19:38	-