

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Кропоткинская СОШ»

Утверждаю
Директор МКОУ
«Кропоткинская СОШ»
_____ В.В. Леонтьева
(Ф.И.О.)

Приказ № 97-Д
От «02» 09. 2024г.

Рассмотрено
на МС школы
Протокол № 6
от «02» 09. 2024 г.
Руководитель МС
_____ Л.В. Величко
(Ф.И.О.)

**Рабочая учебная программа
по физической культуре
для детей, обучающихся по адаптированным программам
(умеренник)**

(наименование учебного предмета \ курса)

8 класс

(степень образования \ класс)

2024-2025

(срок реализации программы)

Программу составила:
Учитель физической культуры
Иванова И.Г.

р.п. Кропоткин
2024

Пояснительная записка

На уроках физической культуры в 7 классах ведется работа по коррекции двигательной сферы учащихся с умеренной и выраженной умственной отсталостью. Занятия физической культурой способствуют физическому развитию и коррекции пространственной ориентировки, координации движений. Подчеркнем, что 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, соответствующих возможностям учащихся. Урок строится из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой. В программу включены следующие разделы: общеразвивающие и общекорректирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения. Перед уроками физического воспитания стоят следующие задачи: учить детей готовиться к уроку физкультуры; учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю; учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры; учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы); учить исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, 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 по величине предметов, передаче и переноске их; учить метаниям, броскам и ловле мяча; учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку; учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме: учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке; учить преодолению простейших препятствий; учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

- ☐ Уметь готовиться к уроку физкультуры;
- ☐ Правильно строится на урок и знать свое место в строю;
- ☐ Ориентироваться в зале по конкретным ориентирам;
- ☐ Знать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ☐ Уметь выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- ☐ Уметь ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- ☐ Ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- ☐ Выполнять простейшие упражнения в определенном ритме.

Количество часов по четвертям

1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего за год
2	2	4	2	10

Список литературы

1. Болонов Г.П. физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения. Творческий центр Москва 2003г.

2. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. Волгоград: Учитель 2006г.

3. Видякин М.В. Физкультура система лыжной подготовки детей и подростков. Волгоград: Учитель, 2006г.

4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 кл.:Метод.пособие. – 2-е издание, стереотип. – М.:Дрофа, 2004г.

5. Черник Е.С. Физическая культура в вспомогательной школе. Учебное пособие 1997г.

6. Шапоква Л.В. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Методическое пособие «Детство – пресс» 2002г.