


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Коточиговская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО
на заседании экспертной
группы учителей
физической культуры и
ОБЖ
протокол от
«29» августа 2022 г. №1

СОГЛАСОВАНО
старший методист

Л.А Харитоновна
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ МАОУ "Викуловская СОШ
№2"
от «1» сентября 2022г.
№ 91/26 - ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

название физическая культура (ритмика)

класс 8

составил(а) учитель физической культуры

должность

Уткин Алексей Аркадьевич

ФИО

на 2022 - 2023 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»-
отделение Коточиговская школа – детский сад.**

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре(ритмике),
8 класс,
учителя Уткина Алексея Аркадьевича**

на 2022-2023 учебный год

Рабочая программа по физической культуре 8 класс составлена на основе следующих нормативно-правовых документов

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида» под редакцией Воронковой В.В (раздел «физическая культура» автор В.И.Лях, А.А.Зданевич) - Владос, 2011;
3. Индивидуальный учебный план МАОУ «Викуловская СОШ №2» - отделение Коточиговская школа – детский сад на 2022/2023 учебный год, утверждённый приказом от 01.09.2022_ № 91/3 - ОД
- 4 Календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2022/2023 учебный год. утверждённый приказом от. 01.09.2022 №91/3 — ОД

Согласно индивидуальному учебному плану для реализации адаптированной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2022 – 2023 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Программа по физической культуре состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры. Программа предусматривает более глубокое изучение тем по волейболу, пионерболу, подвижным играм, общеразвивающим упражнениям и строевым приемам, направленным на выработку правильной осанки, для устранения начинающегося плоскостопия, специальные корригирующие упражнения.

Для реализации рабочей программы используется:

1. Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс, Просвещение, 2014г

**Требование к уровню подготовки учащихся
8 класса, учащиеся должны:**

Знать

- 1.основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- 2.особенности развития избранного вида спорта;
3. педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- 4.биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- 5.физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- 6.возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- 7.психофункциональные особенности собственного организма;
- 8.индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- 9.способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

Уметь:

- 1.технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- 2.проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- 3.разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- 4.контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- 5.управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- 6.соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- 7.пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,5	5,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	7	12
Выносливость	6-минутный бег, м	1200	1000
	Передвижение на лыжах 4000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,7	9,4

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

8 класс

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно- значимых свойств и качеств.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приёмы закаливания

Воздушные ванны. Тёплые (свыше +22), безразличные (+20...+22), прохладные (+17...+20), холодные (0...+8), очень холодные (ниже нуля).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме.

Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 (2-3 захода по 3-7 мин.)

Способы самоконтроля.

Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

2. Спортивные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; приемам и передачам мяча; игре по упрощенным правилам.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; различных вариантов ловли и передач мяча; ведения мяча; техникой бросков мяча; индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей, перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Освоение строевых упражнений; общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов на месте и в движении; висов и упоров; опорных прыжков; акробатических упражнений; координационных способностей; силовых способностей и силовой выносливости; развитие скоростно-силовых способностей; гибкости. Самостоятельные занятия.

4. Легкая атлетика.

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Овладение техникой спринтерского бега; длительного бега; прыжка в длину с места и разбега и высоту; метания малого мяча в цель и на дальность; развитие выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, а так же развитие координационных способностей.

5. Лыжная подготовка.

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм (12 часов), гимнастика (3 часа), легкая атлетика (6 часов). В 8 классе 9 часов единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Практическая часть

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения

с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Тематическое планирование 8 класс		
№ Урока	Дата	Тема урока
1 четверть		
Легкая атлетика 12 часов		
1		ТБ. Низкий старт 30- 40 м
2-3		Бег 30 метров
4		Бег с ускорением от 70 - 80 м
5		Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя
6-7		ТБ. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Тестирование прыжок в длину с места
8		Совершенствование прыжков в длину разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине
9-10		ТБ. Метание малого мяча на дальность
11-12		Бег на средние дистанции
Спортивные игры 15 часов		
13-14		Передачи мяча.
15		Броски мяча по кольцу.
16		Штрафной бросок.
17-18		Передачи мяча разными способами в движении.
19		Передачи мяча разными способами в движении Учебная игра 3*3,3*2
20-21		Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места Учебная игра 3*3
22-23		Технические действия в защите.
24		Учебно - тренировочная игра игра3*3,4*4
25		Игровые задания 3*3,4*4
26-27		Учебно - тренировочная игра игра.
2 четверть		
Гимнастика -21 час		
28-29		ТБ .Акробатика. Кувырок вперед и назад.
30		Акробатика. Длинный кувырок (мал.) Кувырок назад в полушпагат. (дев.)
31		Акробатика. Стойка на голове (мал.). Мост из положения стоя, без помощи(дев.) ОРУ с предметами Кувырок назад, стойка «ноги врозь»
32-33		Акробатические элементы.
34-35		Лазание по канату в два приема .Висы. Строевые упражнения
36		Висы и упоры. Строевые упражнения
37-38		Подъем переворотом в упор толчком двумя руками, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).
39-40		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Боком через коня с поворотом на 90*

		(девочки).
41		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Боком через коня с поворотом на 90* (девочки).
42-43		Прикладные упражнения.
44		Строевые упражнения.
45-46		Упражнения в равновесии.
47-48		Комбинация в равновесии
3 четверть		
Лыжная подготовка -24 часа		
49-50		Техника безопасности. Одновременный одношажный ход.
51		Техника попеременного двухшажного хода
52		Прохождение дистанции 1 км.Техника одновременного безшажного хода
53		Техника лыжных ходов.Прохождение дистанции со сменой ходов.
54-55		Спуски и подъёмы.
56		Поворот «плугом»
57		Подъём «ёлочкой»
58-59		Спуски в средней стойке. Техника торможения «плугом»
60-61		Прохождение дистанции 2-2.5 км.
62-63		Прохождение дистанции 2-3 км.
64		Круговая эстафета.Техника поворотов на месте
65-66		Лыжная эстафета.
67-68		Прохождение дистанции 3 км по пересеченной местности.
69		Лыжные гонки 1-2 км
70-71		Прохождение дистанции до 4 км с попеременной скоростью.
72		Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.
Спортивные игры-бчасов		
73		ТБ. Основные правила игры в волейбол. Передача над собой.
74-75		Верхняя передача мяча в парах через сетку
76		Прямой нападающий удар.
77-78		Игра по упрощенным правилам.
4 четверть		
Легкая атлетика-бчасов		
79		Т.Б Прыжок в высоту способом «перешагиванием».
80		Прыжок в высоту способом «перешагиванием».
81		Прыжок в высоту способом «перешагиванием».
82		Прыжок в высоту способом «перешагиванием».
83		Прыжок в высоту способом «перешагиванием».
84		Прыжок в высоту способом «перешагиванием».
Спортивные игры-9 часов		
85-86		Т.Б Нижняя прямая подача мяча
87		Нижний прием подачи мяча снизу двумя руками
88		Нападающий удар.
89-90		Учебно-тренировочная игра.
91-93		Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0)
Легкая атлетика 9 часов		
94		ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег
95		Бег 30 метров
96		Бег на 30 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя

97		Бег на 60 м Тестирование прыжок в длину с места
98		Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега
99		Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега
100		Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 м.
101		Кроссовая подготовка.
102		Бег 2км(м),1,5(д)
Итого		102часа