

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

Утверждено
Протоколом педагогического совета
От «29» августа 2022 г.
Приказ № 98-о от «31» августа 2022 г.
Директор ГБОУ «Альметьевская школы – интернат»
_____ Мартынова Л.Р

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 8 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО класса
2 часа в неделю; 70 часов в год
Составитель: Миниханов Н.А., учитель первой категории**

Согласовано

Зам.директора по УР _____ И.Б. Шарифуллина

Рассмотрено

На заседании ШМО, протокол № 1 от « 26 » августа 2022 г.

Руководитель ШМО _____ М.Г.Шарипова

г. Альметьевск, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Закона РФ «Об образовании» №273 –ФЗ. Принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г;
- Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г №329-ФЗ
- Типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», Постановление Правительства РФ, 10.03.2000 г., № 212; 23.12. 2002 г., № 919;
- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования 2004 года;
- Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009г;
- Примерной учебной программы по физической культуре «комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» в.и. Ляха, а.а. Зданевича (м.: просвещение, 2011)
- Базисного учебного плана специального (коррекционного) образовательного учреждений VI вида для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии от 10 апреля 2002. №29/2065-п;
- Учебного плана ГБОУ «Альметьевской школы интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2022-2023 учебный год;
- Образовательной программы ГБОУ «Альметьевской школы интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»
- Положения о структуре, порядке разработки с утверждением рабочих программ учебных курсов, предметов дисциплин в ГБОУ «Альметьевской школы интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённых постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 года №189.

Задачи физического воспитания учащихся 8 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов (2 урока в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Распределение программного материала

		По примерной программе	По рабочей программе
1.	Базовая часть	78	46
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	4
1.2	Спортивные игры	21	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	8
1.4	Легкая атлетика	21	9
1.5	Лыжная подготовка	18	8
2.	Вариативная часть	27	24
2.1	Оздоровительная деятельность	21	15
2.2	Национальный вид спорта	3	3
2.3	Плавание	3	3
	Итого	105	68

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класса.

№	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
1	Водный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, оказание первой помощи.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Подготовить спортивную форму		
2	Обучение технике низкого старта. Упражнения на плоскостопию.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Подготовить спортивную форму		
3	Обучение финальному усилию. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Подготовить спортивную		

			форму		
4	ОРУ на развитие общей выносливости.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Подготовить спортивную форму		
5	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Подготовить спортивную форму		
6	Обучение прыжка в длину с места с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Подготовить спортивную форму		
7	Закрепление прыжка в длину с разбега с использованием ИКТ. Упражнения для коррекции прыжков.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Подготовить спортивную форму		
8	Стойки и передвижение футболиста. Упражнения для коррекции шаговых движений.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке)	Подготовить спортивную форму		
9	Удары по катящему мячу различными частями стопы и подъёма.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Подготовить спортивную форму		
10	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму		
11	Закрепление ведения мяча, отбор мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму		
12	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Упражнения для коррекции ходьбы.	Корректировка техники ведения мяча.	Подготовить спортивную форму		

13	Индивидуальная техника защиты с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму		
14	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	Уметь применять в игре защитные действия	Подготовить спортивную форму		
15	Приземление летящего мяча. Общеразвивающие упражнения с мячом.	Фронтальный опрос	Подготовить спортивную форму		
16	Игра в футбол. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму		
17	Игра в футбол по основным правилам. Упражнение на осанку	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму		
18	Игра в футбол по основным правилам. Дыхательная гимнастика.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму		
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Оказание первой помощи.	Фронтальный опрос	Подготовить спортивную форму		
20	Акробатические упражнения. Закрепление кувырка вперёд, назад.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Подготовить спортивную форму		
21	Совершенствование кувырка вперед в стойку на лопаткахназад полуушагат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Подготовить спортивную форму		
22	Стойка на голове с использованием ИКТ. Мост из положении лёжа и стоя. Упражнения для формирования плоскостопии.	Уметь демонстрировать комплекс	Подготовить спортивную		

		акробатических упражнений.	форму		
23	Упражнения в висе. Прыжок, ноги врозь (козёл в ширину) с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
24	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса. Метание набивного мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
25	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов. Упражнения на дыхание.		Подготовить спортивную форму		
26	Вольные упражнения. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Подготовить спортивную форму		
27	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	Дозировка индивидуальная	Подготовить спортивную форму		
28	Страховки на спину, на бок, страховки кувырком. Упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
29	Совершенствование технике премещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Подготовить спортивную форму		
30	Совершенствование комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.	Уметь демонстрировать технику.	Подготовить спортивную форму		
31	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		

32	Обучение прямой нижней подачи мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
33	Инструктаж по лыжной подготовки. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
34	Обучение одновременного одношажный ход с использованием ИКТ. Упражнения для релаксации и аутотренинга.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
35	Обучение одновременно шажный ход с использованием ИКТ. Упражнения лечебной физической культуры.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
36	Одновременный двухшажный ход и коньковый ход с использованием ИКТ. Упражнения для растягивания мышц, снятие напряжения в мышцах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
37	Одновременный двухшажный коньковый с использованием ИКТ. Упражнения на расслабление ,для устранения спазмов, напряженности и судорог.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
38	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.		Подготовить спортивную форму		
39	Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.	Уметь выполнять упражнения	Подготовить спортивную форму		
40	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе с использованием ИКТ. Упражнения с гимнастическими палками.	Уметь выполнять технику способов передвижения.	Подготовить спортивную форму		
41	Фитбол-гимнастика	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить		

			спортивную форму		
42	Упражнения для формировании шаговых движений.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
43	Сгибание ног при преодолении бугра.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
44	Передвижение на лыжах. Упражнения для формирование плоскостопии.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
45	Упражнения для растяжения мышц шеи и верхней части спины.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
46	Двухшажный коньковый ход с использованием ИКТ. Упражнения на развитие моторики.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
47	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
48	Прием мяча после подачи.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Подготовить спортивную форму		
49	Подача мяча. Нападающий удар.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	Подготовить спортивную форму		
50	Физические упражнения ориентированные на развитие силы.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Подготовить		

			спортивную форму		
51	Развитие быстроты. Полоса препятствий.	Корректировка техники ведения мяча.	Подготовить спортивную форму		
52	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Понятие общей и специальной физической подготовки. Захват рук и туловища, освобождение от захватов, выведения из равновесия.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Подготовить спортивную форму		
53	Преодоление горизонтальных препятствий. Вид спорта Курэш.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Подготовить спортивную форму		
54	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий.		Подготовить спортивную форму		
55	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		Подготовить спортивную форму		
56	Закрепление низкого старта.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Подготовить спортивную форму		
57	Финальное усилие. Эстафетный бег. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Подготовить спортивную форму		
		Уметь демонстрировать технику в	Подготовить		

58	Метание мяча на дальность.	целом.	спортивную форму		
59	Прыжок в длину с разбега с использованием ИКТ. Значение и название разучиваемых упражнений. Правило соревнований в беге.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Подготовить спортивную форму		
60	Закрепление ведения мяча в движении и на месте.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подготовить спортивную форму		
61	Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Подготовить спортивную форму		
62	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок.	Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Подготовить спортивную форму		
63	Инструктаж по ТБ на воде. Спортивные способы плавания с использованием ИКТ.	Знать: спортивные способы плавания.	Подготовить спортивную форму		
64	Спортивные способы плавания.	Соблюдать: технику безопасности на воде	Подготовить спортивную форму		
65	Специальные плавательные упражнения.	Знать: спортивные способы плавания.	Подготовить спортивную форму		

66	Игра в футбол по правилам	Уметь останавливать мяч	Подготовить спортивную форму		
67	Отбор мяча у соперника		Подготовить спортивную форму		
68	Закрепление имитационных движений для освоение техники плавания способами кроль на груди и спине.	Корректировка техники ведения мяча	Подготовить спортивную форму		

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности,ключенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровень реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нетной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

деятельности и оценивать итоги	– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
--------------------------------	--	--	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

