

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Администрация «Боханский муниципальный район»**

**МБОУ «Александровская СОШ»**

<b>РАССМОТРЕНО:</b> Методическим объединением	<b>СОГЛАСОВАНО:</b> Заместителем директора по УВР	<b>УТВЕРЖДАЮ:</b> И.о. директора
И.Ю. Штейнмиллер Протокол № 1 от 29 «августа» 2025 г.	О.А. Лысенко Протокол № 1 от 01 «сентября» 2025 г.	О.А. Лысенко Приказ №1/1-од «01» сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

Классы: 8А (обучение по АООП ООО обучающихся с легкой умственной отсталостью)

Учитель: **Роднин Игорь Александрович**

2025-2026 учебный год

### **Пояснительная записка**

Программа физического воспитания формирует у учащихся 8А класса целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы под ред. В.В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1», Физическое воспитание, В.М. Мозговой, ГИЦ «Владос», Москва, 2011г.

В программу В.М. Мозгового включены следующие разделы: гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка, игры-подвижные, спортивные, лыжная подготовка (коньки, плавание из рабочей программы исключены из-за отсутствия в ОУ необходимых условий) Примерное распределение учебного материала рассчитано на 68 часов.

## **Планируемые предметные результаты .**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей. Учащиеся, оканчивающие курс обучения должны:

### **Знать:**

правила поведения игроков во время игры.

как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

### **Уметь:**

выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой — левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 7 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега..

координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

## **Содержание учебного предмета**

### **Гимнастика.**

#### **1. Строевые упражнения**

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали

#### **2. Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:**

##### **2.1 Упражнения на осанку**

Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо.

##### **2.2 Дыхательные упражнения**

Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений

##### **2.3 Упражнения в расслаблении мышц:**

Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками

вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.

##### **2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.**

Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической

скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах с гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой. С набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении; движения по скамейке.

#### 4. Упражнения на гимнастической стенке

Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

5. Акробатические упражнения (элементы). Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). "Шпагат" с опорой руками о пол.

#### 6. Переноска груза и передача предметов

Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Передача флагов (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот

#### 7. Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флагок). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

#### 8. Равновесие

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на скамейке. Ходьба с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях).

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.

#### 9. Опорный прыжок

Прыжок в упор присев на козла, сосок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу).

10. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля.

Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5,10,15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.

#### Легкая атлетика

##### 1. Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

##### 2. Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

##### 3. Прыжки.

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.

Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивания", отработка отталкивания.

##### 5. Метание.

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 3 кг с места стоя боком.

##### 6. Лыжная подготовка

В зависимости от климатических условий. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 2 км; Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

##### 7. Спортивные и подвижные игры

Баскетбол. Основные правила игры.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Примерная дата проведения
-------	------------	------------------	---------------------------

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 2 кг.

Волейбол. Основные правила игры. Подвижные игры с элементами волейбола. Обучение и совершенствование основным стойкам и передвижениям, приемам и тактике игры.

**Тематическое планирование  
8 А класс**

<b>Легкая атлетика</b>	Т.Б. на уроках Ф.К. Развитие силовых , скоростных, скоростно- силовых способностей. Развитие выносливости.	20 часов Осень 8 часов. Весна 12 часов	
<b>Спортивная игра баскетбол</b>	ТБ. Совершенствование ведения мяча и передачи. Тактика игры.	15 часов	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	ТБ. Упражнения на матах, на снарядах, с предметами, развитие координации и гибкости. Развитие силовых способностей.	13 часов	
<b>Лыжная подготовка</b>	ТБ на уроках лыжной подготовки. Разновидности передвижений на лыжах. Прохождение дистанции на время.	5 часов	
<b>Спортивная игра волейбол</b>	ТБ. Обучение и совершенствование основным стойкам и передвижениям, приемам и тактике игры.	15 часов	

<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>			
1	ТБ на уроках ФК. Ходьба с изменением направлений .	1	
2	Ходьба с преодолением препятствий.	1	
3	продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.	1	
4	Ходьба по пересеченной местности до 1.5 - 2 км.	1	
5	Бег с низкого старта, стартовый разгон, бег с ускорением на время.	1	
6	Бег в медленном темпе до 6-7 мин. Бег с различного старта.	1	
7	Бег с ускорением. Кроссовый бег.	1	
8	Метание малого мяча 150 гр. в цель. на дальность .	1	
<b>Спортивные игры. Баскетбол (15 часов)</b>			
9	Техника безопасности. Основные правила игры.	1	
10	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	
11	Вырывание мяча. Бросок мяча в корзину.	1	
12	Выбивание мяча из рук. Бросок мяча в корзину	1	
13	Ловля двумя руками и передача одной от плеча в движении.	1	
14	Ведение мяча после его ловли на месте.	1	
15	Ведение мяча после его ловли на месте и в движении.	1	
16	Бросок мяча одной рукой сверху от плеча кистью.	1	
17	Бросок мяча одной рукой сверху от плеча кистью.	1	
18	Ведение мяча, бросок мяча одной рукой сверху.	1	
19	Ловля, ведение, остановка, бросок мяча одной рукой сверху.	1	
20	Бросок мяча в корзину от плеча кистью.	1	
21	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением. Передача мяча.	1	
22	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбиение от щита.	1	
23	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	

**Гимнастика (13 часов)**

24	ТБ на уроках гимнастики. Понятие о перестроениях	1	
25	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки.	1	
26	Упражнения на гибкость	1	
27	Упражнения с гимнастическими палками.	1	
28	Упражнения с набивными мячами.	1	
29	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
30	Кувырок вперед с последующим наклоном вперед.	1	
31	Кувырок назад из положения сидя	1	
32	Стойка на лопатках перекатом назад. "Мост" наклоном назад.	1	
33	Прыжок в упор присев и сосок прогнувшись.	1	
34	Прыжок в упор присев и сосок с поворотом на 90 °.	1	
35	Ходьба с перешагиванием через палку (на полу, на гимнастической скамейке).	1	
36	Закрепление разученных упражнений.	1	

**Лыжи (5 часов)**

37	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение на лыжах	1	
38	Повороты переступанием в движении, Подъем "лесенкой".	1	
39	Повороты переступанием в движении, торможение "плугом".	1	
40	Передвижение на лыжах 1500 м. в медленном темпе.	1	
41	Передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м. (2-3раза).	1	

**Волейбол (15 часов)**

42	ТБ. Правила игры волейбол.	1	
43	Стойки и передвижения игрока.	1	
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1	
45-46	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах.	2	
47-48	Подача нижняя прямая. Прием мяча.	2	
49	Передача мяча на месте, в перемещениях.	1	
50	Прием и передача мяча. Нижняя подача.	1	
51	Прием и передача мяча. Верхняя подача.	1	
52-53	Прямой нападающий удар.	2	
54-55	Нападающий удар по зонам	2	
56	Учебная игра.	1	

<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>			
57	ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1	
58	Низкий старт, стартовый разбег.	1	
59	Бег 60-100 м. с высокого старта.	1	
60	Техника прыжка в длину с места.	1	
61	Прыжок в длину способом согнув ноги	2	
62	Бег 2000 м. (м), 1500 м. (д). без учета времени.	2	
63	Челночный бег 3х10.	1	
64	Подтягивание на перекладине.	1	
65	ОРУ для плечевого пояса	1	
66	Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	
67	Бросок теннисного мяча на дальность, точность.	1	
68	Скоростно-силовые упражнения.	1	