

МБОУ Большевишенская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

На педсовете протокол №1

От 28.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №1 от 01.09. 2025

Директор школы Панова В.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине «Физическая культура»

Ступень обучения - 8 класс

Количество часов - 17

Учитель: Сергеева Светлана Николаевна

2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на 2025 – 2026 учебный год для учащихся 8 класса, обучающихся по адаптированной основной образовательной программе для детей с ОВЗ разработана на основе:

1. Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ.
2. Профессионального стандарта педагога, утвержденного Министерством образования России от 18.10.2013 года № 544;
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего, общего образования»
4. Постановления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями.
5. Письма Министерства образования и науки РФ от 01.04. 2005 г. № 03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения общеобразовательных учреждений».
6. Приказа Министерства образования и науки РФ от 04.10. 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
7. Рекомендации Министерства образования и науки РФ от 24.11. 2011 г. № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.08.2016 № 07-3517 «Об учебниках для обучающихся с ОВЗ»;
9. Учебным планом МБОУ «Большевищенская СОШ» на 2025 – 2026 учебный год для обучающихся с ОВЗ

Сроки реализации программы - один учебный год (2025-2026)

Рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», на основе Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида для 5-9 классов в двух сборниках/ под ред. Воронковой В. В. – Москва: Гуманит. изд. центр Владос, 2012.

Место рабочей программы в учебном плане

Данная рабочая программа составлена с учетом:

- требований федеральных государственных образовательных стандартов;
- обязательного минимума содержания учебных программ;
- требований к уровню подготовки выпускников;
- объема часов учебной нагрузки, определенного учебным планом образовательного учреждения для реализации учебного предмета;
- познавательных интересов учащихся;
- выбора необходимого комплекта учебно-методического обеспечения.

Рабочая программа составлена на 17 часов, в которую входит промежуточная аттестация в виде теоретических тестов по предмету.

Рабочая программа выполняет две основные функции:

Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета.

Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа реализует идею межпредметных связей «ОБЖ» при обучении 8 классе, что способствует развитию умения устанавливать логическую взаимосвязь между явлениями и закономерностями, которые изучаются в школе на уроках по разным предметам. Программа позволяет осуществить процесс формирования у учащихся основ этнической культуры путём систематической активизации самостоятельной познавательной деятельности по приобретению основ этнической культуры, включение в творческую деятельность и развитие на базе этнокультурного материала.

Программа способствует **формированию гражданско-патриотического сознания** учащихся, воспитанию толерантности, укреплению национальной безопасности, а также формированию нетерпимости к коррупционным проявлениям.

Цели и задачи

Изучение физической культуры основного общего образования направлено на достижение следующих целей: овладение системой физкультурных знаний и умений, необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин, продолжения образования. Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Настоящая программа составлена для учащихся 8 класса, обучающихся индивидуально на дому, поэтому несколько отличается от основной программы и рассчитана всего на 17 часов – в год. В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих задач: укрепление здоровья, освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитание положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, изучение правил безопасности занятий по ФЗК и спорту в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 8 классов **направлены:**

-на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; всестороннее физическое развитие человека, адаптивная гимнастика.

-здоровье и здоровый образ жизни человека

Физическая культура человека: правила проведения самостоятельных занятий физической культурой, правила проведения самостоятельных занятий спортом, восстановительные процедуры.

Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность) – составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития

Оценка эффективности занятий физической культурой:

Дневник самонаблюдения, правила ведения дневника самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Индивидуальной учебной программой отводится – 17 часов Индивидуальная программа предназначена для учащегося 8 класса.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- 1. словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- 2.наглядный метод (демонстрация).

Используются современные образовательные технологии:

1.здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

2.лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

3.информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры. Распределение учебного времени на виды программного материала на год

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятия
2	Знаний первую мед. Помощь при травмах	В процессе занятия
3	Основы знаний о технике безопасности на занятиях	В процессе занятия
4	Основы ОБЖ в ЧС	В процессе занятия

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» у учащегося должны быть достигнуты определенные результаты.

Теоретическая подготовка – иметь первоначальное представление об анатомическом строении человека, знать правила гигиены.

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

Личностные результаты: – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Предметные результаты: – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Тестирование промежуточной аттестации

I. Тесты с выбором ответа.

1. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- а) 6-ти минутный бег;
- б) Бег на 100 метров;
- в) Лыжная гонка на 3 километров;
- г) Плавание 800 метров.

2. Основным средством физического воспитания школьника является

- а) Солнечная радиация;
- б) Личная гимнастика;
- в) Закаливание;
- г) *Физические упражнения.*

3. К упражнениям по преодолению собственного веса не относится...

- А. подтягивание
- Б. Прыжки через барьеры
- В. Бег по песку
- Г. Лазание по канату

4. Физические качества – это:

- а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;

5. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков?

- а) Баскетбол;
- б) Волейбол;
- в) Хоккей;
- г) Водное поло.

6. Что называется осанкой?

- а) отсутствие нарушений позвоночника;
- б) форма позвоночника;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

7. Состояние здоровья обусловлено:

- а) образом жизни;
- б) отсутствием болезней;
- в) уровнем здравоохранения;
- г) резервными возможностями организма.

8. Что относится закаливающим процедурам:

- 1. Солнечные ванны;
- 2. Воздушные ванны;
- 3. Водные процедуры;

4. Лечебные процедуры;
 5. Подводный массаж;
 6. Гигиенические процедуры.
- а) 2, 4, 6. б) 1, 2, 3. в) 2, 3, 5. г) 3, 4, 6.

9-Адаптация - это?

- а) Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- б) Чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) Процесс восстановления;
- г) Система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки

10.Какое упражнение развивает силовые способности?

- а-Поклон вперед(10-15 раз)
- б-Бег на 30 метров
- в-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(Отжимание)
- г- Челночный бег4*9 метров

ОТВЕТЫ

1-Б, 2-Г, 3-А,4-Б,5-А,6-Б,7-А,8-А,9-А,10-В

II. Вопросы в открытой форме

- 1.Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени называется
- 2.Перечислите физические способности человека.....
3. Назовите способы подъемов на лыжах.....

ОТВЕТЫ

- 1.Быстрота
- 2.Сила, Быстрота, Выносливость, Гибкость, Координационные (ловкость)способности
- 3.Подъемы:Елочка,лесинка,переступание,полуелочка

III.Краткое описание действий в ЧС

Вы живете в сельской местности с родителями. Ваш дом находится около речки в овраге. Вдруг вы пришли из школы и оказались одни дома. Включили телевизор, в котором вам сообщили, что « в вашем местностях будет наводнение в ближайшие время!».Каковы будут ваши действия при наводнении?

ОТВЕТ

Перед эвакуацией для сохранения своего дома следует:

- отключить воду, газ, электричество;
- погасить огонь в печах;
- перенести на верхние этажи (чердаки) зданий ценные вещи и имущество;
- закрыть окна и двери, при необходимости забить окна и двери первых этажей досками или фанерой.

При получении сигнала о начале эвакуации необходимо быстро собрать и взять особой:

- документы (в герметичной упаковке), ценности, лекарства;
- комплект одежды и обуви по сезону;
- запас продуктов питания на несколько дней, затем следовать на объявленный эвакуационный пункт для отправки в безопасные районы.

При внезапном наводнении до прибытия помощи необходимо как можно быстрее:

1. Если затопление в селе или частном секторе, отогнать скот в безопасные места, отдаленные от зоны затопления.
2. Занять ближайшее безопасное возвышенное место и быть готовым к организованной эвакуации по воде. Оставайтесь на нем до прибытия помощи.
3. Принять меры, позволяющие спасателям своевременно обнаружить людей, отрезанных водой и нуждающихся в помощи:
 - в светлое время — вывесить на высоком месте полотнища (например, белое или цветное полотенце);
 - в темное время — подавать световые сигналы: разведите костер, зажгите фонарь, подавайте сигналы фонариком.

Отталкивайте шестом опасные предметы.

Если вода продолжает прибывать:

- сделайте плот из подручных материалов;
- эвакуируйтесь только тогда, когда уровень воды достигнет места, где вы находитесь;
- управляйте плотом с помощью шеста;
- плывите в ближайшее, безопасное место;
- подавайте сигналы, позволяющие вас обнаружить.

Оказавшись в воде — держитесь за плавающие предметы, сохраняйте присутствие духа!

Если вода застала в поле или лесу:

- необходимо выйти на возвышенные места, если нет такой возвышенности — забраться на дерево;
- используются все предметы, способные удержать человека на воде (бревна, доски, деревянные двери, бочки, автомобильные шины и т. д.).

Календарно-тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура»

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Домашнее задание
	Факт.	Пров.		
1			История физической культуры. Основное понятие. Физической культуры. Олимпийские игры.	-Знать определения Физической культуры; -Знать историю Олимпийских игр; -Знать выдающихся спортсменов
2			ТБ на уроках. Личная гигиена в процессе занятий физической культуры	-Знать основные требования соблюдения гигиены -Знать ТБ на уроках ФК.
3			Утренняя гимнастика	-Составить комплекс упражнений (не менее 10 упр-ний)
4			Здоровья и ЗОЖ	-Составить режим дня(Сон, питание, настроение, пульс, дыхание ,вес, рост)
5			Гимнастика, как вид спорта	-Знать основные правила в гимнастики -Знать основные упражнения для развитие гибкости
6			Адаптивная физическая культура	-Знать виды двигательной активности -Создать комплекс упражнений своего диагноза

7			Национальные игры. Организация игр в республике	-Знать названия и правила игр
8			Развитие физических способностей в школьном возрасте	-Знать виды физических способностей; -Знать, как развивать физические способности?
9			Зимние виды спорта. Лыжный спорт.	-Знать понятие зимних видов; -Знать одежду, обувь, инвентарь занятий
10			Первая медицинская помощь	-Знать основные виды травм на занятиях; -Знать и уметь оказывать первую мед. помощь
11			Безопасность на дорогах	-Знать причины ДТП; -Знать последствия ДТП;- -Знать правила на дорогах (пешехода)
12			Чрезвычайные ситуации природного характера	-Знать виды ЧС; -Знать последствия ЧС; -Знать причины ЧС; -Знать дальнейшие действия в ЧС природного характера
13			Чрезвычайные ситуации	-Знать виды ЧС; -Знать последствия ЧС; -Знать причины ЧС; -Знать дальнейшие действия в ЧС технического характера
15			Безопасность на водоемах	-Знать меры безопасности(по временам года) -Знать действия во время наводнений

15			Спортивная игра-Волейбол	-Знать понятие игры; -Знать правила и ТБ при игре; -Знать приемы и передачи;
16			Спортивная игра-Баскетбол	-Знать понятие игры; -Знать правила и ТБ при игре; -Знать приемы и передачи;
17			Спортивная игра-Футбол	-Знать понятие игры; -Знать правила и ТБ при игре; -Знать приемы и передачи;