

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БИЛИКТУЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНА:  
на заседании Методического  
совета. Протокол от  
«31» 08 2020 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора  
по УВР Тч Гладышева А.А.  
«31» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Биликтуйская  
ООШ» Чубарина Т.Г.  
Приказ от «31» 08 2020 г.  
№ 10



Рабочая программа  
по учебному курсу Физическая культура 8 класс  
для обучающихся с умеренной умственной отсталостью  
(индивидуальное обучение)

Составила программу Крюкова О.Р.,  
учитель географии

2020 г.

## **I. Пояснительная записка**

Учебная программа по физической культуре для 8 класса специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида определяет содержание предмета и коррекционных курсов, последовательность его прохождения по годам обучения по курсу "Физическая культура".

## **II. Общая характеристика учебного предмета в учебном плане**

В основу данной программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, выработку жизненно необходимых умений и навыков.

Для того чтобы были усвоены упражнения, инструкции к ним, используются многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. В программе подобраны, такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений.

Каждый урок по физкультуре планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям обучающегося.

Обучение направлено на решение следующих задач:

- обучить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений;
- обучить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- обучить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- обучить правильному захвату различных предметов, передаче их;
- обучить броскам и ловле мяча.

## **III. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану индивидуального обучения на дому. На изучение предмета физическая культура в 8 классе выделяется 17ч (0,5ч в неделю).

## **IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Обучающийся должен уметь:

- правильно дышать (по показу учителя);
  - правильно захватывать различные по величине предметы, передавать, переносить их;
  - бросать, ловить мяч;
- преодолевать простейшие препятствия;
- хлопать в заданном ритме под счёт, музыку;
  - совершать целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх.

## **V. Содержание учебного предмета.**

### **Раздел 1. Дыхательные движения ( 17 часов)**

## VI. Тематическое планирование

№ урока	Дата		Кол-во часов	Разделы и темы
	п	ф		
<b>Раздел 1. Дыхательные движения (17ч)</b>				
1			1	Дыхательные упражнения (по подражанию, под хлопки, под счёт).
2			1	Противопоставление первого пальца остальным (упражнение для рук).
3			1	«Поймай комара» (расслабление и напряжение мышц рук).
4			1	«Солнышко и дождик» (упражнение для мышц рук)
5			1	Согласование ритма (музыки) с хлопками.
6			1	Подбрасывание мяча вверх и ловля его.
7			1	Броски и ловля мяча (работа в паре).
8-9			2	Выделение пальцев рук (упражнение для мышц рук).
10			1	«Стульчик» (упражнение для формирования правильной осанки).
11			1	«Веселый бубен» (ускорение и замедление хлопков при соответствующем звучании бубна).
12-13			2	«Гусеница» (выполнение команд по словесной инструкции).
14			1	«Совушка» (выполнение команд по словесной инструкции).
15			1	Дыхательные упражнения (по подражанию, под хлопки, под счёт).
16			1	«Кегельбан» (сбивание мячом предметов).
17			1	«Лошадки» (выполнение команд по словесной инструкции).

