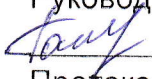


ВЫПИСКА ИЗ АООП

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО
учителей начальных классов
Руководитель МО
 / Танатарова С.Д.
Протокол №1
от «29» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Кондрашенко М.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ Усовская С
имени Героя Советского Со
Е.И. Иванина
 / Горшунова О.Р.
Приказ № 131
от «31» августа 2026 г.



Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающегося с интеллектуальными нарушениями
(вариант 1)
(обучение на дому)
8 класс

Составитель: Аникеев В.Ф.

с. Усово, 2026 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основании требований к ФАООП ООО для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с учётом рекомендаций ТПМПК, в соответствии с Учебным планом МАОУ Усовская СОШ им. Героя Советского Союза Е.И. Иванина на 2026-2027 учебный год.

Общая характеристика предмета

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение физической культуре выделяется 34 часа в год, в неделю – 1 час.

Личностные и предметные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения

обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

- Личностные результаты освоения программы образования включают;
- индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие

мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; □ составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений); □ представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол,

баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

3. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; —самостоятельное выполнение
- упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики,

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

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

Учащиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением преодоления и лазанья;
- лазать по канату способом в три приема.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура», 8 класс ФГОС УО по В.В. Воронковой

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,6	6,0	6,4	5,5	5,9	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,5	11,1	12,5	10,3	10,7	11,8
Бег 60 м (сек)	11,4	12,3	13,0	11,2	12,1	12,8
Бег 300 м (мин., сек)	1,16	1,25	1,35	1,12	1,22	1,27
Прыжок в длину с места (см)	168	156	148	172	163	159
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	85	76	63	77	65	55
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	24	20	18	25	23	19
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	11	8	5	9	6	3

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, подвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза.

структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и

темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

**Календарно – тематический план по предмету
«Физическая культура»
8 класс (обучение на дому)**

№ п/п	Кол-во	Тема урока	Дата
1.	1	Вводное занятие. Т,Б,	
2.	1	Техника старта в беговых упражнениях.	
3.	1	Техника старта в беговых упражнениях. Режим дня и его основное содержание	
4.	1	Техника высокого старта от 15 до 30 м. Правила финиширования.	
5.	1	Техника бега с изменением направления движения 3 по 10 м	
6.	1	Техника прыжка в длину с места. Прыжки на скакалке.	
7.	1	Тестирование: подтягивание, «пресс», бросок набивного мяча.	

8.	1	Гимнастика. Упражнения на гибкость.	
9.	1	Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойки.	
10.	1	Опорный прыжок (разбег, отталкивание, переход через снаряд, приземление упражнение «пистолеты»	
11.	1	Составить акробатическую комбинацию из разученных элементов. Игры.	
12.	1	Закрепить акробатическую комбинацию из разученных элементов. Игры.	
13.	1	Баскетбол. Игра «передал- садись»	
14.		Ведение мяча с изменением направления. Задний поворот и поворот вперёд.	
15.	1	Контроль передачи мяча с выходом на получение мяча. Остановка в 2 шага.	
16.	1	Передачи мяча, штрафной бросок. Игра «Кто больше?»	
17.	1	Лыжная подготовка. Передвижение попеременно – душем ходом.	
18.	1	Торможение лыжами, палками, падением.	
19.	1	Контроль поворот «переступанием». Торможение «плугом» «полу плугом» при спуске 5-6 градусов. Скольжение на лыжах 500 метров	
20.	1	Торможение «плугом» «полу плугом» при спуске 5-6 градусов. Скольжение на лыжах 500 метров	
21.	1	Контроль скольжение на лыжах 1000 метров.	
22.	1	ТБ на занятиях волейболом. Стойки, перемещение, остановки, повороты. Верхняя передача мяча.	
23.	1	Верхняя передача мяча над собой. Передачи в парах, выход под мяч вперёд, вправо, влево, назад. Мини-игра в волейбол.	
24.	1	Контроль верхняя передача мяча над собой. Выход под мяч вперёд, вправо, влево, назад. Игра.	
25.	1	Нижняя передача мяча в парах, над собой. Игра.	
26.	1	Нижняя и верхняя передачи мяча в парах через сетку. Передача мяча назад за голову через сетку. Игра	
27.	1	Контроль нижняя передача мяча на собой. Нижняя прямая подача мяча.	
28.	1	Прием мяча у стены. В парах на количество раз.	
29.	1	Контроль техника нападающего удара. Блокирование. Игра на три приёма.	
30.	1	Инструктаж техники безопасности на уроках лёгкой атлетике. Спринтерский бег на 30 м. Правила бега по дистанции. Прыжки в длину с места.	
31.	1	Метание мяча на дальность. Равномерный бег.	
32.	1	Бег на дистанции 1000 (подготовка к зачёту, темп	

		средний.)	
33.1		Сдача нормативов по гимнастическим видам комплекса ГТО	
34.1		Сдача нормативов по легкоатлетическим видам комплекса ГТО	

По программе – 34 часа