МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Управление образования Тюменского муниципального района
Филиал МАОУ Успенской СОШ «Зырянская СОШ»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на школьном методическом объединении	Заместитель директора, руководитель филиала	Директор школы
_____Сметанина Н.А.	_____Бушкова М.А.	_____Дородова Л.В
Протокол №1	Протокол №1	Приказ №202 о/д
от "29" августа 2022 г.	от "29" августа 2022 г.	от "29" августа 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по адаптированной основной общеобразовательной программе для детей с ОВЗ с умеренной умственной отсталостью на дому

8 класс

Разработчик: Петухова Н.В.

Зырянка, 2022

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Обучающийся научится выполнять:

- наклоны головы; перекаты с носка на пятку; передачу и переноску предметов; принятие правильной осанки; ходьбу на носках, на пятках; приседания.

Обучающийся получит возможность научиться:

соблюдать правила техники безопасности на занятиях по физкультуре, правильную осанку.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

Обучение правильному дыханию.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).

Развитие силы.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

Развитие координации движений.

Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.

Профилактика плоскостопия.
Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.
Упражнения для расслабления мышц.
Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки	3
2	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника	2
3	Обучение правильному дыханию	2
4	Развитие силы.	3
5	Развитие координации движений	3
6	Профилактика плоскостопия	2
7	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2
	ВСЕГО	17