

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 2»
г. Ясногорска Тульской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1 от 30.08.16г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР Железнова О.Н.
Принято на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.16г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ЦО №2»
г. Ясногорска



Трофимова Н. В.
Приказ №182 от 01.09.2016г.

**Рабочая программа
по предмету «Физкультура»
для обучающегося по специальной (коррекционной программе) VIII вида 8 класса**

Разработчик программы
Татаренкова Алена Артуровна
учитель физической культуры

г. Ясногорск
2016 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре для 8 класса составлена на основе программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Физкультура»). – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001 г. – Сб. 1

Специальными целями преподавания физической культуры в школе является:

1. укрепление здоровья и закаливание, формирование правильной осанки;
2. формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
3. коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

Общепредметными задачами преподавания физической культуры в школе являются:

1. воспитание учащегося средствами данного предмета;
2. воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
3. содействие военно- патриотической подготовке.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе; находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов.

Конкретными учебными и коррекционно - воспитательными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально волевых качеств;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Программа по физкультуре для 8 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика; акробатика; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры; лыжная подготовка; плавание. Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

В раздел «Гимнастики» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся овладевают доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения.

Раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм, у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся.

В связи с отсутствием в школе бассейна, уроки по плаванию внесены в раздел «Гимнастика и акробатика».

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом МОУ «ЦО № 2» г. Ясногорска, рассчитана на 35 учебных недели (70 уроков, 2 часа в неделю).

Срок реализации программы -1 год.

Требования к уровню подготовки обучающихся (предметные результаты)

Учащиеся должны знать:

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол
"тактику игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол и мини-футбол.
виды лыжного спорта;
-технику лыжных ходов.

Учащиеся должны уметь:

составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, быстроты, гибкости, координации с помощью учителя
проводить закаливающие процедуры с помощью педагога
Уметь вести наблюдения за ЧСС во время выполнения физических упражнений с помощью учителя

Содержание

Основы знаний о физической культуре. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых,

пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол.

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол.

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Мини-футбол.

Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка

Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики.

Календарно - тематическое планирование по физкультуре для 8 класса на 2016-2017 учебный год

№	Дата	Тема.
1	Сентябрь	Правила безопасности при выполнении физических упражнений, гимнастики. Закрепление всех видов перестроений.
2	Сентябрь	Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения.
3	Сентябрь	Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Игра: «Ориентир».
4.	Сентябрь	Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке по диагонали.
5.	Сентябрь	Упражнения со скакалками. Прыжки с продвижением вперед – назад. Игра: « Вызов победителя»
6.	Сентябрь	Упражнения с набивными мячами. Броски мяча двумя руками.
7	Сентябрь	Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке .
8	Сентябрь	Упражнения на гимнастической стенке. Взмахи ногой. Приседания.
9	Октябрь	Акробатические упражнения. Кувырок назад. Стойка на голове.
10	Октябрь	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо и налево из положения «МОСТ» (девочки)
11	Октябрь	Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча. Переноска снарядов. (ТБ)

12	Октябрь	Танцевальные упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец.
13	Октябрь	Лазание и перелазание на скорость по гимнастической стенке. Упражнения с малыми мячами.
14	Октябрь	Лазание в висе на руках и ногах по бревну. Лазанию по канату. Игра: «Сигнал».
15	Октябрь	Подтягивание в висе. Лазание по канату. Упражнения с набивными мячами. Прыжок через козла.
16	Октябрь	Вскок в упор присев на бревно. Передвижение по бревну на скорость. Полушпагат.
17	Ноябрь	Опорный прыжок в упор присев на козла. Прыжок ноги врозь. Игра: «Дотянись до веревочки».
19	Ноябрь	Построение в две колонны, фигурная маршировка. Передвижение в колонне прыжками. Лазание по канату.
20.	Ноябрь	Преодоление полосы препятствий Прыжки в длину с разбега. Метание в цель. Эстафеты.
21	Ноябрь	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. Самоконтроль и его основные приемы. Правилами безопасности на уроках л/а. Ходьба на скорость до 15-20 минут.
22	Ноябрь	Ходьба на скорость отрезков от 50- 100 метров. Бег на скорость.
23	Ноябрь	Ходьба по пересеченной местности до 1,5 – 2 км. Бег на скорость на дистанции 100м. с различного старта.
24	Декабрь	ПРЫЖКИ. Прыжок в длину с разбега. Учет бега на скорость 60м.
25	Декабрь	Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег Эстафеты.
26	Декабрь	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Броски набивного мяча.
27	Декабрь	Метание теннисного мяча. Прыжки через скакалку.
28	Декабрь	Метание теннисного мяча. Прыжки через скакалку.
29	Декабрь	Обучение прыжку. Метание мяча.
30	Декабрь	Метание мяча. Ходьба. Игра: «Снайпер».

31	Декабрь	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований.
32	Январь	Сведения о применении лыж в быту. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода.
33	Январь	Одновременный бесшажный ход. Учет передвижения попеременно двухшажным ходом. Игра: «Пятнашки».
34.	Январь	Спуск в низкой стойке. Одновременный бесшажный ход.
35.	Январь	Спуск в низкой стойке. Одновременный бесшажный ход.
36.	Январь	Спуска в низкой стойке. Учет передвижения одновременно бесшажным ходом.
37	Январь	Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Игра «Кто быстрее».
38	Февраль	Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Обучение игре: «Точно остановиться».
39	Февраль	Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м.) Игры: «Переставь флажок», «Попади в круг»,
40	Февраль	Преодоление на лыжах до 2 км (девочки), 2,5 км (мальчики). Обучение игре на лыжах: «Точно остановиться».
41	Февраль	Волейбол. – 9 ч. Правила поведения на уроках спортивных игр. Техника приема и передачи мяча. Правила игры.
42	Февраль	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Игра: «Ловкая подача»
43	Февраль	Верхняя прямая подача и передача мяча в прыжке. Игра: «Пассовка волейболистов»
44.	Февраль	Прямой нападающий удар через сетку. Блок (ознакомление).
45.	Февраль	Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. Эстафеты волейболистов.
46.	Февраль	Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.
47.	Март	Верхняя передача мяча. Передача мяча в зонах через сетку. Учет подачи мяча.
48.	Март	Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетку.
49.	Март	Передача мяча в зонах через сетку. Поддачи нижняя и верхняя прямые.
50.	Март	БАСКЕТБОЛ – 11 ч.

		Правила ТБ. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.
51.	Март	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.
52.	Март	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.
53.	Апрель	Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении.
54	Апрель	Учебная игра по упрощенным правилам. Упражнения с набивными мячами. Игра: «Мяч капитану».
55.	Апрель	Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой.
56.	Апрель	Ведения мяча на месте и в движении, ловли мяча двумя руками. Игра: «Поймай мяч».
57.	Апрель	Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния . Игра: «Мяч капитану»
58.	Апрель	Закрепление ведения, передачи, броска, ловли мяча. Зачетный урок.
59.	Апрель	Броски в корзину с разных позиций и расстояния. Игра: «Кто больше и точнее»
60	Апрель	Бег на короткие дистанции, Кроссовый бег на 500-1000 м. по пересеченной местности. Эстафеты.
61	Май	Скоростной бег 60м. с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность .
62	Май	Скоростной бег 60 м. с высокого старта. Толкание набивного мяча.
63	Май	Скоростной бег 60 м. с высокого старта. Учет метания малого мяча на дальность с разбега.
64	Май	Прыжок в высоту с разбега. Метание теннисного мяча в цель. Игра: «Попади в окошко».
65	Май	Прыжок в высоту с разбега. Метание теннисного мяча в цель. Упражнения в ходьбе.
66	Май	Прыжок в высоту с разбега. Метание теннисного мяча в цель. Упражнения в ходьбе.
67	Май	Прыжок в высоту с разбега. Метание теннисного мяча в цель. Упражнения в ходьбе.
68	Май	Бег на 60м. – 100м. Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги.

69	Май	Повторный бег на 60м., 100 м. Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги.
70	Май	Повторный бег на 60-100 м. Учет прыжка в шаге с приземлением на обе ноги.