

**ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ОКУНЁВО»
ЗАРОСЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ул. Новая, 3, с. Зарослое, Бердюжский район, Тюменская область, 627446 тел: 37-1-97, факс 37-1-97

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол № 1
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО
Заведующая филиалом
С.Ю. Суланова
от 31.08.2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 8 КЛАССА
НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД
(специальная), коррекционная, 8 вида
102 часа в год, 3 часа в неделю**

Разработчик программы
учитель физической культуры
Юдин Александр Павлович
педагогический стаж 27 лет,
квалификационная категория – первая

2020 г

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии ООП МАОУ Окунёвской СОШ и на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №279-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. №1089"Об утверждении Федерального компонента государственного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования";
3. «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы. Под ред. В. В. Воронковой» (Москва, «Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС», 2011);
4. ФБУП (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии);
5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации на 2020-2021 учебный год;
6. Учебный план МАОУ Окунёвской СОШ на 2020-2021 учебный год;

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» 8 класс

Программа по физкультуре для 8 класса VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 6 классе, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, 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. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений, обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

Содержание тем учебного предмета «Физическая культура» 8 класс

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться 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. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. 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. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же, как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Гимнастика	17
2	Лёгкая атлетика	42
3	Спортивные игры	22
4	Лыжная подготовка	21
	Итого:	102

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Учебно-методическое обеспечение учебного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Канат для лазанья	1
2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1
3	Стенка гимнастическая	5
4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	4
5	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	30
6	Палка гимнастическая	15
7	Скакалка детская	10
8	Мат гимнастический	8
9	Кегли	5
10	Обруч пластиковый детский	10
11	Планка для прыжков в высоту	1
12	Стойка для прыжков в высоту	2
13	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	1
14	Рулетка измерительная	2
15	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1
16	Льжи детские (с креплениями и палками)	12
17	Щит баскетбольный тренировочный	2
18	Сетка для переноски и хранения мячей	2
19	Сетка волейбольная	1
20	Аптечка	2

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	
			план	факт
Лёгкая атлетика (25 часов)				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	02/09	
2	Равномерный бег 600 м. ОРУ на развитие общей выносливости.	1	04/09	
3	Бег 30 м. (2-3 повторения)	1	08/09	
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	1	09/09	
5	Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости.	1	11/09	
6	Высокий старт, стартовые ускорения, 15-20 м. (3-4 раза)	1	15/09	
7	Челночный бег 3x10.	1	16/09	
8	Бег 60 м. (2-3 повторения)	1	18/09	
9	Бег 1000 м без учета времени.	1	22/09	
10	Бег 60м с фиксированием результата.	1	23/09	
11	Наклон вперед из положения, сидя (тест на гибкость)	1	25/09	
12	Сгибание и разгибание туловища из положения, лежа за 30 секунд.	1	29/09	
13	Бег 1000 м с фиксированием результата	1	30/09	
14	Прыжки в длину с места.	1	02/10	
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	06/10	
16	Высокий старт, бег с ускорением 40-60 м. (2-3 раза)	1	07/10	
17, 18	Обучение техники прыжка в высоту «ножницы» с 3-5 шагов разбега.	2	09/10 13/10	
19	Бег 60 м с фиксированием результата.	1	14/10	
20, 21	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». Обучение с 7-9 шагов разбега.	2	16/10 20/10	
22, 23	Обучение метанию малого мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов разбега.	2	21/10 23/10	
24	Метание малого мяча 150 гр. В цель с 12-14 м.	1	03/11	
25	Равномерный бег по пересеченной местности 2 км (м), 1,5 км (д) без учета времени.	1	06/11	
Спортивные игры. Баскетбол. (15 часов)				
26	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр.	1	10/11	
27	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	11/11	

28	Бег с изменениями скорости, с внезапными остановками.	1	13/11	
29	Вырывание мяча.	1	17/11	
30	Выбивание мяча из рук.	1	18/11	
31	Ловля двумя руками и передача одной рукой от плеча в движении.	1	20/11	
32	Ведение мяча после его ловли на месте.	1	24/11	
33	Ведение мяча после его ловли на месте и в движении.	1	25/11	
34, 35	Бросок мяча одной рукой сверху.	2	27/11 01/12	
36	Ведение мяча – бросок мяча одной рукой сверху.	1	02/12	
37	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками.	1	04/12	
38	Выбор места для держания игрока.	1	08/12	
39	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	09/12	
40	Учебная игра в баскетбол.	1	11/12	
41	Обучение навыкам перемещения по площадке.	1	15/12	
42	Обучение нижней подачи.	1	16/12	
43	Обучение прямой подачи.	1	18/12	
44	Прием мяча с подачи.	1	22/12	
45	Обучение верхней подачи мяча	1	23/12	
46	Эстафеты с элементами волейбола.	1	25/12	
47	Учебная игра в волейбол	1	12/01	
Льжная подготовка (21 час)				
48	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки	1	13/01	
49	Освоение техники спусков на лыжах	1	15/01	
50, 51, 52	Обучение одновременному бесшажному ходу	3	19/01 20/01 22/01	
53, 54, 55	Одновременно одношажный ход (совершенствование)	3	26/01 27/01 29/01	
56	Спуск в высокой стойке	1	02/02	
57	Преодоление бугров и впадин	1	03/02	
58	Поворот на параллельных лыжах	1	05/02	
59	Повороты переступанием	1	09/02	
60	Подъем «лесенкой» по пологому склону	1	10/02	

61	Торможение «плугом», «полуплугом»	1	12/02	
62	Передвижение на лыжах 1500 м в медленном темпе	1	16/02	
63	Повторное прохождение коротких отрезков 40-60 м (5-6 раз)	1	17/02	
64, 65	Обучение эстафетному бегу на лыжах	2	19/02 24/02	
66	Передвижение по слабо – и среднепересеченной местности 3 км (м), 2 км (д)	1	26/02	
67	Веселые старты	1	02/03	
68	Передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м (2-3 раза)	1	03/03	
69	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1	05/03	
70	Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции.	1	09/03	
71	Размыкание уступами по счету "девять", "шесть", "три" на месте.	1	10/03	
72	Упражнения с гимнастическими палками.	1	12/03	
73	Упражнения с набивными мячами.	1	16/03	
74	Упражнения на гимнастической скамейке	1	17/03	
75, 76	Кувырок вперед с последующим наклоном вперед	2	19/03 23/03	
77, 78	Кувырок назад из положения сидя.	2	24/03 26/03	
79	"Мост" наклоном назад с помощью.	1	06/04	
80, 81	Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись	2	07/04 09/04	
82	Прыжок в упор присев и соскок с поворотом на 90°	1	13/04	
83	Ходьба с перешагиванием через палку (на полу, на гимнастической скамейке)	1	14/04	
84	Ходьба скрестными шагами вправо, влево (на полу, на гимнастической скамейке)	1	16/04	
85	Равновесие на одной ноге "ласточка"	1	20/04	
86	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	21/04	
87	Низкий старт, стартовый разбег	1	23/04	
88	Бег 30 м с высокого старта	1	27/04	
89	Техника прыжка в длину с места	1	28/04	
90, 91	Техника прыжка в длину способом "согнув ноги"	2	30/04 04/05	
92	Бег 1500 м (м), 1000 м (д) без учета времени	1	05/05	
93	Челночный бег 3x10	1	07/05	
94, 95	Подтягивание на перекладине	2	11/05 12/05	

96	Наклон вперед из положения сидя	1	14/05	
97	Бег 1500 м (м), 1000 м (д) с фиксирование результата	1	18/05	
98	Метание малого мяча (150 гр) на дальность с 5-6 шагов разбега	1	19/05	
99	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1	21/05	
100,101	Метание малого мяча (150 гр) на точность с 12-14 м	2	25/05 26/05	
102	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	28/05	

