

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 города Гвардейска»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardejskschool@mail.ru
<http://www.gvardejskschool.ru>

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 03.07.2017г.№10



Утверждаю

Приказ от 04.07.2017г.№ 470

Директор школы

Дуганова Г.И.

Рабочая программа

(для обучающихся с УО (НИ))

Наименование учебного предмета **«Физическая культура»**

Класс **8**

Срок реализации программы, учебный год **2017-2018**

Рабочую программу составил(а) **Комиссаров С.Г.**

г.Гвардейск

2017год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	3 стр.
2. Планируемые результаты коррекционной работы	3 стр.
3. Содержание учебного предмета и коррекционной работы	4 стр.
4. Поурочно-тематическое планирование	8 стр.
5. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса	11 стр.

1. Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура»

Предметные результаты.

Знать:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.
- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.
- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжок в высоту способом «перешагивание»; - метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.
- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад; - выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении;
- выполнение бросков в движении и на месте.

2. Планируемые результаты коррекционной работы

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Программа физического воспитания учащихся 6 класса коррекционной школы (8 вида). Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением интеллекта:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; - формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности; - развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

- содействие военно-патриотической подготовке.

3. Содержание учебного предмета и коррекционной работы

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы построен таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков. Включаться в произвольную деятельность. В программу нашей школы включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры подвижные и спортивные, настольный теннис.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки. Упражнения в лазании и перелезай — 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.

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. 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 «Игры». В него включены подвижные игры и спортивные. 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.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). 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. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 8 классе специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью форсированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и состоянием здоровья. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза год: в сентябре - мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития. К сдаче нормативов, учащихся должен допускать врач школы. Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы VIII вида как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

Теоретические сведения: питание и двигательный режим школьника; распорядок дня; подвижные игры; роль физкультуры в подготовке к труду.

Практический материал:

Построения и перестроения (перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: (основные положения движения головы, конечностей, туловища. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полу приседы с различным положением рук.

Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: (ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега: углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения на осанку: упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Общеразвивающие упражнения и корригирующие упражнения с предметами:

С гимнастическими палками подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными

положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин).

Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

Со скакалками: скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

Лазанье: лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек).

Перелизанные через препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие: равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: (ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага.

Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 секунд по команде учителя.

Легкая атлетика

Ходьба: ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег: медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м).

Прыжки: прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги с крестно с продвижением вперед.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание: (метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений).

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.

Спортивные и подвижные игры:

Подвижные игры: «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Волейбол: общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Баскетбол: (Влияние занятий баскетболом на организм учащихся).

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

4. Поурочно - тематическое планирование

№ п/п	Название раздела (с указанием общего количества часов, отводимых на освоение этого раздела)
Знания о физической культуре (1 час)	
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Легкая атлетика 15 ч.	
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м.
3	Скоростной бег до 60 м.
4	Бег на результат 60 м.
5	Высокий старт.
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.
7	Кроссовый бег.
8	Бег 1500 м.
9	Входной мониторинг.
10	Челночный бег.
11	Прыжок в длину с разбега.
12	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".
13	Прыжок в длину с разбега на результат.
14	Метание теннисного мяча с места на дальность.
15	Метание малого мяча с места в цель.
16	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.
Баскетбол 13 ч	
17	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
18	Остановка двумя шагами и прыжком.
19	Повороты без мяча и с мячом.
20	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
21	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой"; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
22	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.
23	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
24	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
25	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
26	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

27	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.
28	Игра по правилам.
29	Президентские состязания.
Знания о физической культуре 1 ч.	
30	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Гимнастика с основами акробатики 20 ч.	
31	Построение и перестроение на месте.
32	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
33	Кувырок вперед, кувырок назад.
34	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
35	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). «Мост» из положения стоя с помощью (девочки).
36	Стойка на руках. Переворот в сторону «Колесо».
37	Длинный кувырок вперед.
38	Разбор акробатических элементов комбинации.
39	Акробатическая комбинация на результат.
40	Ритмическая гимнастика разучивание элементов комбинации.
41	Ритмическая гимнастика на результат.
42	Прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115 см).
43	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).
44	Опорный прыжок на результат.
45	Упражнения на гимнастическом бревне, стенке.
46	Контрольная работа за I полугодие.
47	Комбинация на гимнастическом бревне.
48	Техника передвижения по канату.
49	Упражнения с гимнастическими предметами (палки, мячи, обручи)
50	Упражнения на гимнастическом канате.
Знания о физической культуре 1 ч.	
51	Спортивная и физическая подготовка.
Волейбол 9 часов	
52	Прием мяча сверху двумя руками над собой.
53	Прием мяча снизу двумя руками над собой.
54	Прием и передача мяча в парах.
55	Нижняя прямая подача. Правила игры.
56	Средняя подача мяча. подача и прием мяча в игре.
57	Верхняя подача мяча. подача и прием мяча в игре.
58	Игра по упрощенным правилам волейбола.
59	Игра по правилам волейбола.
60	Президентские состязания.
Баскетбол 6 ч.	
61	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
62	Ведение мяча шагом, бегом, «змейкой», по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.

63	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.
64	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
65	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
66	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
Волейбол 6 ч.	
67	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
68	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.
69	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).
70	Игра волейбол по правилам. Нижняя подача.
71	Игра волейбол по правилам. Верхняя подача.
72	Игра волейбол по правилам. Соревнования.
Футбол 6 ч.	
73	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами.
74	Перемещения в стойке с ускорением, старты из различных положений.
75	Ведение мяча по прямой; Игра футбол
76	Удары по воротам; Игра футбол
77	Комбинации из освоенных элементов техники. Игра футбол.
78	Игра футбол по правилам.
Знания о физической культуре 1 ч.	
79	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Плавание 2 ч.	
80	- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.
81	- Правила соревнований и определение победителей
Легкая атлетика 18 ч.	
82	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м.
83	Бег с ускорением от 40 до 60 м.
84	Скоростной бег до 60 м.
85	Бег на результат 60 м.
86	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.
87	Кроссовый бег.
88	Бег 1500 м.
89	Челночный бег.
90	Прыжок в длину с разбега.
91	Прыжок в длину с места.
92	Прыжок в длину на результат.
93	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.
94	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.
95	Промежуточная аттестация.
96	Передача эстафетной палочки.
97	Эстафетный бег.
98	Передача эстафетной палочки.
99	Соревнования по легкой атлетике.

Спортивные игры «Русская лапта» 3ч.	
100	Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.
101	Передвижения, прыжки, ловля мяча. Игра по правилам.
102	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Игра по правилам.
	Итого: 102 часа

5.Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса

Учебник: «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2012г.