

**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

И.о. директора школы приказ от 04.07.2017г.№ 470

Дуганова Г.И.

Дуганова Г.И.

Рабочая программа

для обучающихся с задержкой психического развития

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	2 стр.
2. Планируемые результаты коррекционной работы	6 стр.
3. Содержание учебного предмета и коррекционной работы	7 стр.
3. Поурочно-тематическое планирование	8 стр.
4. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса	11 стр.

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

Предметные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:

оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения

организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек (отклоняющегося от норм) поведения

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

В циклических и ациклических локомоциях:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
 - выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

2. Планируемые результаты коррекционной работы:

Планируемые результаты форсированности социальных (жизненных) компетенций:

Умение выделять ситуации, когда требуется привлечение родителей, и объяснять учителю необходимость связаться с семьёй для принятия решения в области жизнеобеспечения.

Умение различать социальные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, и те, где помощь со стороны не требуется.

Умение проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт.

Умение адекватно использовать принятые в окружении ребёнка социальные ритуалы.

Умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умение корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта.

Представления об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе.

Развитие у ребёнка любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослым исследовательскую деятельность. Развитие активности во взаимодействии с миром, понимание условий собственной результативности.

Умение ориентироваться в реалиях природных явлений.

Адекватность бытового поведения ребёнка с точки зрения опасности/безопасности и для себя, и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды.

Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером

наличной ситуации.

Умение прогнозировать последствия неправильного, неаккуратного, неосторожного использования вещей.

Планируемые результаты специальной поддержки:

Проявление желания усваивать новый учебный материал.

Использование речевых возможностей на уроках при ответах и в других ситуациях общения, знакомство со способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;

Овладение первоначальными навыками умения ставить и удерживать цель деятельности; планировать действия; определять и сохранять способ действий; стремиться к самоконтролю.

Владение первоначальными навыками осуществления словесного отчёта о процессе и результатах деятельности.

Специфические результаты:

Формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища.

Формирование и развитие общей и мелкой моторики пальцев рук, координация движений различных частей тела.

Укрепление и сохранение здоровья.

Активизация защитных сил организма ребёнка.

отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении

3.Содержание учебного предмета и коррекционной работы

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях.

Освоение возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения.

Освоение необходимых ребёнку социальных ритуалов. Формирование представлений о правилах поведения в разных социальных ситуациях. Правила поведения с людьми разного социального статуса.

Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего мира, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой.

Формирование целостной и подробной картины мира, упорядоченной во времени и в пространстве, адекватно возрасту ребёнка.

Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного представления об опасности и безопасности.

На уроках физической культуры решаются задачи общие с образовательной школой и специфические коррекционные задачи:

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоза, плоскостопия).

Коррекция и компенсация нарушений психомоторики. Преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки.

Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

3. Поурочно-тематическое планирование

№ урока	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 полу- шпагат (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

4. Описание учебно - методического обеспечения образовательного процесса

Учебник: «Физическая культура 5-7 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., «Просвещение» 2014.