**Рабочая программа по физкультуре**

**для обучающихся с умственной отсталостью**

**8 класс**

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов 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 5 - 9 классах, 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 корригировать 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 c 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.

**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».** 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.

**Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся**

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 оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям.

**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.

**Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**8 класс**

**Поурочное планирование.**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **раздел** | **содержание урока** |  | **дата** | **примечание** |
| 1 урок |  | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30 м, прыжок в длину с места. Челночный бег |  |  |  |
| 2 урок |  | Низкий старт 30 м, прыжок в длину с разбега, отжимания в упоре лежа |  |  |  |
| 3 урок |  | Бег с ускорением 30 м, прыжок в длину с разбега, вис на перекладине |  |  |  |
| 4 урок |  | Бег с ускорением 30 м, прыжок в длину с разбега, челночный бег |  |  |  |
| 5 урок |  | Бег на результат 100 м, бросок набивного мяча, эстафеты |  |  |  |
| 6 урок |  | ЗначениеБег 1000 м, бросок набивного мяча  |  |  |  |
| 7 урок |  | Бег 1000 м, бросок набивного мяча, прыжок в длину с места |  |  |  |
| 8 урок |  | Бег на 2000 м, челночный бег, отжимания в упоре лежа |  |  |  |
| 9 урок |  | Равномерный бег до 20 мин, бросок набивного мяча, эстафеты |  |  |  |
| 10 урок |  | Бег 100 м- зачет, челночный бег, вис на перекладине |  |  |  |
| 11 урок |  | Бег на 2000 м- зачет, прыжок в длину с разбега, отжимания в упоре лежа |  |  |  |
| 12 урок |  | Бег на 200 м , отжимания в упоре, вис на перекладине |  |  |  |
| 13 урок |  | Перемещение в стойке-остановке. Поворот, ускорение, бросок с места, ОФП |  |  |  |
| 14 урок |  | Ведение мяча, ловля и передача мяча в движении, ведение с пассивным противодействием |  |  |  |
| 15 урок |  | Перехват мяча, позиционное нападение, уч. игра, ОФП |  |  |  |
| 16 урок |  | Ловля и передача мяча с пассивнымпротиводейств., упр. ОФП |  |  |  |

**Поурочное планирование.**

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **раздел** | **содержание урока** |  | **дата** | **примечание** |
| 1 урок |  | Инструктаж по Т.Б. Значение гимнастики, упражнения для сохранения здоровья, упражнения на брусьях, упражнения ОФП |  |  |  |
| 2 урок |  | ОРУ упр.на брусьях, упр.в равновесии. |  |  |  |
| 3 урок |  | Строевые упр. ОРУ, упр.на брусьях. |  |  |  |
| 4 урок |  | ОФП, ОРУ, упр. на брусьях. |  |  |  |
| 5 урок |  | ОРУ упр.в акробатике. Опорный прыжок. |  |  |  |
| 6 урок |  | Опорный прыжок, акробатика |  |  |  |
| 7 урок |  | Лазанье по канату, упр.ОФП |  |  |  |
| 8 урок |  | Строевые упр.ОРУ, упр.в акробатике. Опорный прыжок. Лазанье по канату. |  |  |  |
| 9 урок |  | Основы возникновения и развития ФК. ОРУ, акробатика. |  |  |  |
| 10 урок |  | Строевые упр.ОРУ, опорный прыжок, лазанье по канату. |  |  |  |
| 11 урок |  | ОРУупр.в равновесии. Элементы единоборств. |  |  |  |
| 12 урок |  | ОФП. Элементы единоборств, опорный прыжок, акробатика. |  |  |  |
| 13 урок |  | ОРУ, опорный прыжок, акробатика. |  |  |  |
| 14 урок |  | Прикладные упр, упр. на гибкость. |  |  |  |
| 15 урок |  | Строевыеупражнания, ОРУ, опорный прыжок |  |  |  |
| 16 урок |  | Элементы единоборств. |  |  |  |

**Поурочное планирование.**

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **раздел** | **содержание урока** |  | **дата** | **примечание** |
| 1 урок |  | Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход-стар.вариант. Дистанция до 4,5 км |  |  |  |
| 2 урок |  | Одновременный одношажн.ход старый вариант, дистанция 4,5 км |  |  |  |
| 3 урок |  | Коньковый ход, прохождение дистанции с переменным темпом до 3 км |  |  |  |
| 4 урок |  | Торможение упором, подъем скользящим шагом. Игры и эстафеты |  |  |  |
| 5 урок |  | Торможение плугом, прохождение дистанции до 4,5 км |  |  |  |
| 6 урок |  | Поворот плугом, подъем скользящим шагом. Игры и эстафеты |  |  |  |
| 7 урок |  | Одновременный одношажный ход- старый вариант, прохождение дистанции до 3 км |  |  |  |
| 8 урок |  | Торможение плугом, подъем скользящим шагом, игры и эстафеты |  |  |  |
| 9 урок |  | Поворот плугом. Прохождение дистанции до 4,5 км |  |  |  |
| 10 урок |  | ФК. ее значение в формулировке ЗОЖ. Поворот плугом, подъем скользящим шагом, игры и эстафеты |  |  |  |
| 11 урок |  | Одновременный одношажный ход- старый вариант. Прохождение дистанции 4,5 км |  |  |  |
| 12 урок |  | Коньковый ход, прохождение дист.с переменным темпом до 2 км |  |  |  |
| 13 урок |  | Торможение плугом, поворот плугом. Игры и эстафеты на лыжах |  |  |  |
| 14 урок |  | Коньковый ход- зачет, прохождение дистанции в переменном темпе до 2 км |  |  |  |
| 15 урок |  | Коньковый ход, развитие выносливости на дистанции до 6,5 км |  |  |  |
| 16 урок |  | Торможение плугом, поворот плугом, игры и эстафеты на лыжах |  |  |  |
| 17 урок |  | Торможение плугом, поворот плугом, игры и эстафеты на лыжах |  |  |  |
| 18 урок |  | Поворот плугом- зачет, прохождение дистанции до 4,5 км |  |  |  |
| 19 урок |  | Торможение плугом-зачет, игры и эстафеты на лыжах. |  |  |  |
| 20 урок |  | Горнолыжная техника, горнолыжная эстафета |  |  |  |

**Поурочное планирование.**

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **раздел** | **содержание урока** |  | **дата** | **примечание** |
| 1 урок |  | Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 2 урок |  | Перемещение в стойке, нижняя прямая подача, игра. |  |  |  |
| 3 урок |  | Передача над собой, перемещение, нижняя прямая подача, прием подач, игра  |  |  |  |
| 4 урок |  | Передача над собой, перемещение, нижняяпрямая подача, прием подач, игра |  |  |  |
| 5 урок |  | Передача во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком, нападающий удар  |  |  |  |
| 6 урок |  | Прямой нападающий удар-комбинация из элементов, игра |  |  |  |
| 7 урок |  | Сбивание мяча кулаком, нижняяпрямая подача-зачет, прием подач |  |  |  |
| 8 урок |  | Прыжки в высоту способом перешагивания, упражнения ОФП |  |  |  |
| 9 урок |  | Определение антрополестрического показателя, прыжки в высоту, упражнения ОФП, подвижные игры  |  |  |  |
| 10 урок |  | Прыжки в высоту, упражнения ОФП, эстафета  |  |  |  |
| 11 урок |  | Скоростной бег, бег 2000м, подвижные игры |  |  |  |
| 12 урок |  | Скоростной бег, равномерный бег до 20 минут, подвижные игры  |  |  |  |
| 13 урок |  | Бег 100м, метание теннисного мяча, кросс 3 км. |  |  |  |
| 14 урок |  | Скоростной бег 2000м, метание мяча 150г |  |  |  |
| 15 урок |  | Бег 100м-зачет, метание теннисного мяча, подвижные игры. |  |  |  |
| 16 урок |  | Упр. ОФП, эстафеты |  |  |  |