

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе календарного учебного графика на 2023/2024 учебный год, учебного плана на 2023/2024 учебный год. Программы образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов под редакцией В.В.Воронковой, с учетом целей и задач адаптированной программы для детей с умственной отсталостью МКОУ «Зимняя СОШ»

Используемый учебно-методический комплект:

Программа В.М. Мозгового под редакцией В.В. Воронковой для образовательной школы 8 вида: 5- 9кл.: В1сб.М.: Гуманит. Изд.Центр ВЛАДОС,2012 1.3. Срок реализации программы - 1 год.

Место предмета в учебном плане: в учебном плане МКОУ «Зимняя СОШ» - 105 часа (из расчета- 3 часа в неделю)

Общая характеристика учебного предмета:

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Основные цели и задачи **Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности.

Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движениях;

Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

В учебном плане на предмет физической культуры в 8 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Третий час физической культуры был добавлен для увеличения двигательной активности и развития физических качеств учащихся. Общее число часов за год обучения составляет 105 часов в каждом классе.

Программа по физической культуре для учащихся 8 классе структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол), подвижные игры.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, фронтальная, групповая, парная.

Ведущий вид деятельности: практико-ориентированный Формы и способы проверки знаний:

- тесты
- принятие нормативов

Планируемые результаты освоения учебного предмета 2.1. Учащиеся в процессе изучения данного предмета должны: **знать/понимать:** что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу;

как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка; простейшие правила судейства, бега, прыжков, метаний; схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса; как правильно положить учебную лыжню; температурные нормы для занятий на лыжах; правила заливки льда;

как контролировать состояние организма по пульсу при занятиях конькобежным спортом; наказания при нарушениях правил; правила соревнования одиночных игр.

Уметь:

соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;; изменять направление движения по команде;

выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд).; проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью; бежать с переменной скоростью в течение 6 мин. В равномерном медленном темпе в течение 10-12 мин., подбирать разбег для прыжка;

метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 1м; выполнять толкание набивного мяча со скачка; выполнять поворот «упором»;

выполнять вход в поворот и выход из поворота:

вести мяч корзины от груди в движении; выполнять накаты справа (слева)

Учащиеся должны знать - понимать:

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек:

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

Способы закаливания организма и основные приемы само - массажа **Уметь:**

Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Осуществлять судейство школьных соревнований одному из базовых видов спорта; Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения. Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Контрольно-измерительные материалы взяты из УМК:

1.Программа В.М. Мозгового под редакцией В.В. Воронковой для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5-9кл.: В1сб.М.: Гуманит. Изд.Центр ВЛАДОС,2012

Содержание учебного предмета

Раздел учебного предмета	Количество часов	Из них		
		Контроль ные работы	Лаборатор ные работы	Практически работы
Легкая атлетика	30			
Спортивные игры	33			
Гимнастика и акробатика	18			
Лыжная подготовка	21			
итого	102			

Тематическое планирование

№ п.п	дата		Тема урока
	план	факт	
Раздел «Легкая атлетика »-18ч.			
1/1			Инструктаж по Т/Б. Самоконтроль и его основные приемы
2/2			Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин
3/3			Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин
4/4			Развитие скоростных способностей. Бег 60 м
5/5			Развитие скоростной выносливости. Бег 100м
6/6			Прыжки в длину с места
7/7			Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега
8/8			Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега
9/9			Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки
10/10			Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки
11/11			Тройной, пятерной прыжок с места
12/12			Пятерной, семерной прыжок с места
13/13			Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.
14/14			Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100
15/15			Кроссовый бег 500м. Спортивные игры
16/16			Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры
17/17			Подтягивание- юноши, вис- девушки
18/18			Развитие координации движения. Челночный бег
Раздел «Спортивные игры»-15ч. Волейбол			
19/1			Инструктаж по Т/Б. Основы знаний
20/2			Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра
21/3			Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра
22/4			Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра
23/5			Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра
24/6			Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра
25/7			Нижняя прямая подача. Учебная игра
26/8			Нижняя прямая подача. Учебная игра
27/9			Нижняя прямая подача. Учебная игра
28/10		Верхняя прямая подача. Учебная игра

29/11			Верхняя прямая подача. Учебная игра
30/12			Верхняя прямая подача. Учебная игра
31/13			Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра
32/14			Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра
33/15			Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра
Раздел «Гимнастика и акробатика» 18ч			
34/1			Инструктаж по Т/Б. Основы знаний. Повторение строевых упражнений
35/2			Повороты в движении направо, налево
36/3			Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой
37/4			Прыжки через скакалку
38/5			Прыжки через скакалку
39/6			Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра
40/7			Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия
41/8			Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями
42/9			Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы
43/10			Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы
44/11			Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре
45/12			Подъем туловища из положения лежа руки за головой
46/13			Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках
47/14			Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами
48/15			Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами
49/16			Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла
50/17			Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла
51/18			Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла
Раздел «Лыжная подготовка» -21 час			
52/1			Инструктаж по Т/Б. Основы знаний.
53/2			Повторение попеременному двухшажному ходу
54/3			Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук
55/4			Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук
56/5			Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук

57/6			Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук Координирование движения рук и ног
58/7			Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»
59/8			Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке
60/9			Торможение «плугом»

61/10			Обучение правильному падению при спуске
62/11			Повторение правильному падению при спуске
63/12			Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м
64/13			Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м
65/14			Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м
66/15			Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м
67/16			Лыжные эстафеты по кругу
68/17			Лыжные эстафеты по кругу
69/18			Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности
70/19			Прохождение дистанции 2 км
71/20			Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м)
72/21			Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м)

Раздел «Спортивные игры» 18час Баскетбол.

73/1			Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.
74/2			Остановка шагом. Учебная игра
75/3			Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра
76/4			Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра
77/5			Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра
78/6			Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра
79/7			Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом
80/8			Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу
81/9			Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места
82/10			Эстафета с ведением мяча
83/11			Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине
84/12			Бег с ускорением до Юм
85/13			Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места
86/14			Ведение мяча с изменением направления и скорости движения
87/15			[†] Ведение мяча с изменением направления и скорости движения

88/16			Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине
89/17			Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине
90/18			Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине
Раздел «Легкая атлетика» - 12ч.			
91/11			Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега
92/17			Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега
93/18			Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега
94/4			Подтягивание (м), вис (д).
95/5			Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек
96/6			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места
97/7			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места
98/8			Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м
99/9			Развитие скоростных качеств. Бег 60 м
100/10			Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега
101/11			Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега
102/12			Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов
итого	102		