**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

  Рабочая программа по физической культуре для 8 класса (коррекция 8 вид) составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по утверждении приказом Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089;

2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897;

3. Закон «Об образовании в Российской Федерации»;

 Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта 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.

 У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

 Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, перекрестной координации движений. Пространственно- временной организации моторного акта.

 Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной ) школы 8 вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода к каждому учащемуся при обучении.

 Конкретными учебными и коррекционными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

 **∙** укрепление здоровья и закаливание организма, формирование 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.

 Место учебного предмета, курса в учебном плане

В Федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа.

 Программа по физкультуре для 5-9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная (конькобежная) подготовка, игры.

 Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства территорий России. 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 в соответствии с климатическими особенностями региона, этнонациональными и культурными традициями. Такие изменения могут коснуться раздела «Лыжная подготовка» (для южных регионов) и содержание игр: хоккей на полу, настольный тенис.

 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.

 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, булавы, 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 должны осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости. Гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

 Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

 Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы 8 вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до -15 градусах, при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) 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, дыхания, координации, моторики и др.

 Одним из важнейших разделов программы является раздел «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.

 Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье. Учитывалось, что ученики 5-9 классов находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно принимать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в развитии детей и подростков достаточно широкий.

 **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8 класс 8 вид)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | 75 |
| 1.1 | Основы занятий о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 15 |
| 1.3 | Спортивные игры (баскетбол) | 3 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** |  27 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 6 |
|  | Итого | 102 |

 **Календарно - тематическое планирование уроков**

Плановых контрольных работ \_\_\_\_, зачетов \_\_\_\_\_, тестов \_\_\_\_, л.р. \_\_\_\_ и др.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пункта (§) | Кол-во часов | № урока | Наименование разделов и тем урока | Виды учебной деятельности | Дата проведения  | Материально-техническое обеспечение |
| по плану | факти-ческий  |
|  | 12 |  | л/атлетика |
|  |  | 1 |  Тесты | Знать правила ТБ , правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, Бегать с низкого старта, выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму, метать различные предметы и мячи на дальность, бегать в равномерном темпе, играть в подвижные игры, прыгать со скакалкой, бегать с максимальной скоростью до 60 м. | 1- я н. сент. |  |  |
|  |  | 2 |  Старт из положения лёжа | 1- я н. сент. |  |  |
|  |  | 3 | Низкий старт. Бег 60 м. | 1- я н. сент. |  |  |
|  |  | 4 | Повторный бег 2-3 по 100-150 м. | 2- я н. сент. |  |  |
|  |  | 5 | Круговая тренировка | 2- я н. сент. |  |  |
|  |  | 6 | Подвижные игры | 2- я н. сент. |  |  |
|  |  | 7 | Полоса препятствий | 3- я н. сент. |  |  |
|  |  | 8 | Подвижные игры | 3- я н. сент. |  | Мячи |
|  |  | 9 | Бег 400 м. | 3- я н. сент. |  |  |
|  |  | 10 | Бег 800 м. Метание мяча | 4- я н. сент. |  |  |
|  |  | 11 | Прыжок в длину (отталкивание) | 4- я н. сент. |  |  |
|  |  | 12 | Прыжок в длину Бег 1500 м. | 4- я н. сент. |  |  |
|  | 12 |  баскетбол |  |  |
|  |  | 13 | Ведение мяча Бросок в кольцо | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре, водить мяч, делать различные передачи, бросать в кольцо | 1-я н. окт. |  | Мячи |
|  |  | 14 | Ведение мяча с изменением направления | 1-я н. окт. |  | Мячи |
|  |  | 15 | Ведение мяча Передача | 1-я н. окт. |  |  |
|  |  | 16 | Игра в защите, опека игрока | 2- я н. окт. |  |  Мячи |
|  |  | 17 | Вырывание и выбивание | 2-я н. окт. |  |  Мячи |
|  |  | 18 | Броски по кольцу после ведения | 2-я н. окт. |  |  Мячи |
|  |  | 19 | Передача мяча в движении | 3- я н. окт. |  |  Мячи  |
|  |  | 20 | Штрафной бросок | 3- я н. окт. |  |  Мячи  |
|  |  | 21 | Ведение мяча Штрафной бросок | 3- я н. окт. |  |  Мячи  |
|  |  | 22 | Бросок в движении после ловли | 4- я н. окт. |  |  Мячи  |
|  |  | 23 | Передача на месте при встречном движении | 4- я н. окт. |  |  Мячи  |
|  |  | 24 | Броски по кольцу после ведения | 4- я н. окт. |  |  Мячи  |
|  | 9 |  | Гимнастика с элементами акробатики |  |
|  |  | 25 | Кувырок назад в полушпагат | Выполнять комбинацию из разученных элементов, Строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, выполнять кувырки, стойку на лопатках, лазать по канату, прыгать со скакалкой, комбинация на перекладине | 5- я н. окт |  | Маты |
|  |  | 26 | Лазание по канату | 2- я н. нояб. |  | Маты |
|  |  | 27 | Опорный прыжок через козла в длину | 2- я н. нояб. |  | Маты |
|  |  | 28 | Стойка на голове и руках | 2- я н. нояб |  |  Маты  |
|  |  | 29 | Кувырок вперёд | 3- я н. нояб.. |  |  Маты  |
|  |  | 30 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках | 3- я н. нояб. |  |  Маты  |
|  |  | 31 | Опорный прыжок через коня боком | 3- я н. нояб. |  | Маты |
|  |  | 32 | Полоса препятствий | 4- я н. нояб. |  | Маты |
|  |  | 33 | Соединение из 2-3 элементов | 4- я н. нояб. |  | Маты |
|  | 15 |  | волейбол |  |
|  |  | 34 | Передача мяча сверху и снизу | Играть в волейбол по упрощенными правилам, применять в игре технические приемы, выполнять передачу сверху, нижнюю прямую подачу, прием снизу, нападающий, верхняя прямая подача | 4- я н. нояб. |  |  |
|  |  | 35 | Приём мяча сверху через сетку | 5- я н. нояб. |  |  |
|  |  | 36 | Верхняя передача мяча | 5- я н. нояб. |  |  |
|  |  | 37 | Передача мяча сверху | 1- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 38 | Игра по упрощенным правилам | 1- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 39 | Приём мяча снизу | 1- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 40 | Приём мяча сверху через сетку | 2- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 41 | Нижняя прямая подача Приём мяча снизу | 2- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 42 | Приём мяча снизу после подачи | 2- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 43 | Нижняя прямая подача с 4-6 м. | 3-я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 44 | Нижняя прямая подача | 3- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 45 | Передача мяча в парах | 3- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 46 | Передача мяча сверху Приём мяча снизу | 4- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 47 | Первая передача в зону 3 | 4- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  |  | 48 | Учебная игра | 4- я н. дек. |  |  Мячи  |
|  | 24 |  |  Лыжная подготовка |  |
|  |  | 49/50 | Т. Б. на уроках лыжной подготовки | Бегать в равномерном темпе, передвигаться на лыжах различными ходами, тормозить плугом, спуск со склона, бегать на время 1 км, 2 км, 3 км. | 2- я н. янв. |  |  Лыжи, палки, ботинки  |
|  |  | 51 | Попеременный двухшажный ход | 2- я н. янв. |  | Лыжи, палки, ботинки  |
|  |  | 52/53 | Одновременный одношажный ход | 3- я н. янв. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 54 | Одновременный одношажный ход | 3- я н. янв. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 55/56 | Одновременный двухшажный ход | 4- я н. янв. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 57 | Одновременный двухшажный ход | 4- я н. янв. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 58/59 | Торможение плугом | 1- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 60 | 1 км.-д. 2 км. – м. | 1- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 61/62 | Поворот плугом | 2- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 63 | 2 км.-д. 3 км. – м. | 2- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 64/65 | Спуски с поворотами | 3- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 66 | Эстафета | 3- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 67/68 | Повторные отрезки 2-3 по 300 м. | 4- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 69 | Повторные отрезки 2-3 по 400 м.-500 м. | 4- я н. фев. |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 70/71 | Гонка на 1 км.- д. и 2 км.- м. | 1- я н. мар |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  |  | 72 | Гонка на 3 км.- д. и 3 км.- м. | 1- я н. мар |  | Лыжи, палки, ботинки |
|  | 12 |  | баскетбол |  |
|  |  | 73/74 | Штрафной бросокУчебная игра | Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре, водить мяч, делать различные передачи, бросать в кольцо, ш9трафной бросок | 2- я н. мар |  |  Мячи  |
|  |  | 75 | Передача одной рукой от плеча | 2- я н. мар |  |  Мячи  |
|  |  | 76/77 | Передача мяча в движении Учебная игра | 3- я н. мар |  |  Мячи  |
|  |  | 78 | Броски по кольцу после ведения | 3- я н. мар |  |  Мячи  |
|  |  | 79 | Ведение мяча, бросок в кольцо | 1- я н. апр. |  |  Мячи  |
|  |  | 80 | Действие игрока в защите Опека игрока | 1-я н. апр. |  |  Мячи  |
|  |  | 81 | Ведение мяча. Бросок в кольцо | 1-я н. апр. |  |  Мячи  |
|  |  | 82 | Штрафной бросок | 2- я н. апр. |  |  Мячи  |
|  |  | 83 | Броски по кольцу после ловли с передачей | 2- я н. апр. |  |  Мячи  |
|  |  | 84 | Броски по кольцу с разных точек | 2- я н. апр. |  |  Мячи  |
|  | 9 |  | Гимнастика с элементами акробатики |  |
|  |  | 85 | Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь | Выполнять комбинацию из разученных элементов, Строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, выполнять кувырки, стойку на лопатках, лазать по канату, прыгать со скакалкой | 3-я н. апр. |  | Маты  |
|  |  | 86 | Соединение из 3-4 элементов | 3-я н. апр |  | Маты |
|  |  | 87 | Лазание по канату | 3-я н. апр |  | Маты |
|  |  | 88 | Полоса препятствий | 4- я н. апр |  | Маты |
|  |  | 89 | Опорный прыжок | 4- я н. апр |  | Маты |
|  |  | 90 | Длинный кувырок прыжком с места | 4- я н. апр |  | Маты |
|  |  | 91 | Соединение из 3-4 элементов | 1- я н. мая. |  | Маты |
|  |  | 92 | Кувырок назад в полушпагат | 1- я н. мая. |  | Маты |
|  |  | 93 | Тесты | 1- я н. мая |  | Маты |
|  | 9 |  |  л/атлетика |
|  |  | 94 | Бег 60 м. с низкого старта | Знать правила ТБ , правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, Бегать с низкого старта, выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму, метать различные предметы и мячи на дальность, бегать в равномерном темпе, играть в подвижные игры,  | 2- я н. мая |  | Секундомер |
|  |  | 95 | Прыжки в высоту с разбега | 2- я н. мая. |  | Рулетка |
|  |  | 96 | Круговая тренировка | 2- я н. мая. |  | Секундомер |
|  |  | 97 | Низкий старт с преследованием | 3- я н. мая. |  | Секундомер |
|  |  | 98 | Прыжки в длину с разбега | 3- я н. мая. |  |  |
|  |  | 99 | Прыжки в длину с разбега | 3- я н. мая. |  | Рулетка |
|  |  | 100 | Метание мяча 150 г. с разбега | 4- я н. мая. |  | Мячи |
|  |  | 101 | Бег 2000 м. | 4-я н. мая. |  | Секундомер |
|  |  | 102 | Круговая тренировка Тесты | 4-я н. мая. |  |  |

1. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**
	1. **Естественные основы.**

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

* 1. **Социально-психологические основы**

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

* 1. **Культурно-исторические основы.**

*7-8 классы*. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

* 1. **Приемы закаливания.**

*7-8 классы.* Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

* 1. **Подвижные игры.**

**Волейбол.**

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол.**

*5-9 классы*. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

* 1. **Гимнастика с элементами акробатики**.

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

* 1. **Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

* 1. **Лыжная подготовка.**

*5-9 классы*. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1. **Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | - | 18 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин | 8,5 | 10,2 |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

 **Материально-техническое обеспечение**

**Библиотечный фонд:**

Стандарт начального общего образования по физической культуре;

Примерные программы по учебному предмету «Физическая культура (5-9 классы);

Рабочие программы по физической культуре;

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

Методические издания по физической культуре для учителей.

**Демонстрационный материал:**

Плакаты методические;

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

**Оборудование:**

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, скамейка гимнастическая, перекладина гимнастическая, палки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, канат, мячи набивные, мячи малые ( теннисные, резиновые), мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные), планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, рулетка измерительная, щиты с баскетбольными кольцами, стойки волейбольные, сетка волейбольная, палочки эстафетные, футбольные ворота, аптечка медицинская.