

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физкультуре составлена на основании программы под ред. В.В.Воронковой (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: Сборник 1-М.: Гуманитар. изд.центр ВЛАДОС,  2011.

**Конкретными учебными и коррекционно- воспитательными задачами физического воспитания являются:**

-укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;

-формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;

-приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

-коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;

-формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

-воспитание устойчивых морально волевых качеств;

-развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

-формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;

-усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Программа по физкультуре для 8 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры; лыжная подготовка;

Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

**Место предмета в учебном плане**

0,25 часа в неделю, 34 урока по 0,25 часа.

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания,** **способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1 Естественные основы**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**1.2 Социально-психологические основы**  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 личности 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.

**1.3 Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

**1.4 Приёмы закаливания**

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах. Пользование баней.

**1.5 Подвижные и спортивные игры:**

**Волейбол**

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**

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.

**1.6 Гимнастика с элементами акробатики** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7 Лёгкая атлетика**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8 Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**1.9 Лыжная подготовка**

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

**Социокультурные основы.**

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы.**

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы.**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. **Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психолоческие процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психолоческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжные гонки**

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

**Требования к уровню подготовки учащися 9-го класса:**

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

**Календарно- тематические планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | **Изучаемый раздел, тема учебного материала.**  **Легкая атлетика** | **Кол-во часов.** | **Дата.**   |  | | --- | | План. | | **Дата.**  Факт |
| 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение технике спринтерского бега. Бег с ускорением 20, 30 м. и повторный бег 2х60м, Развитие скоростных качеств. Высокий старт, бег с ускорением 40-50 м. Преодоление вертикальных препятствий. Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Развитие скоростных качеств. | 0,25 |  |  |
| 2 | Бег 60 м.-; бег 100 м. на скорость. Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту. П./игра «Лапта». Развитие скоростных качеств. | 0,25 |  |  |
| 3 | Бег на результат 20, 30, 60м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Прыжки в длину с разбега Развитие скоростных качеств. | 0,25 |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с места Метание мяча на дальность и в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Бег 400 м. на рез-т. Развитие скоростно-силовых качеств. | 0,25 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча на рез-т. Специальные беговые упражнения. Бег 500 м. – дев., 800 м. – мал. Развитие скоростно-силовых качеств. | 0,25 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 3-х шагов разбега. Полоса препятствий. Специальные беговые упражнения. Переменный бег до 5 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. | 0,25 |  |  |
| 7 | Тест на выносливость: 6-ти минутный бег. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ. С/игры. | 0,25 |  |  |
| 8 | Преодоление полосы препятствий. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Бег 1000 м (мин) на результат Спортивные игры. Развитие выносливости. | 0,25 |  |  |
| 9 | Тест на выносливость: бег 1500 м. на результат. Метание набивных мячей. Прыжки в высоту. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 0,25 |  |  |
| 10 | Равномерный бег 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Прыжки в высоту. Метание набивных мячей. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 0,25 |  |  |
| 11 | Тест: челн-й бег 4х10 м., прыжок в высоту, подтягивание на в./перекладине – мал., поднимание ног до угла 90 градусов из виса на г./стенке – девочки. П./игра «Лапта» | 0,25 |  |  |
| 12 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Повторение ТБ и правил игры в баскетболе. Развитие коорд-х сп-ей. | 0,25 |  |  |
| 13 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. | 0,25 |  |  |
| 14 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча во встречном движении. Бросок мяча в кольцо с близкого расстояния. Эстафеты с б/б мячами. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-б./б. | 0,25 |  |  |
| 15 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча во встречном движении. Бросок мяча в кольцо с близкого расстояния. Эстафеты с б/б мячами. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-б./б. | 0,25 |  |  |
| 16 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Ловля и передача мяча в сочетании с остановками и поворотами. Броски мяча в кольцо с близкого расстояния. Эстафеты с б/б мячами. Уч./ игра. | 0,25 |  |  |
| 17 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Ловля и передача мяча в сочетании с остановками и поворотами. Броски мяча в кольцо с близкого расстояния. Эстафеты с б/б мячами. Уч./ игра. | 0,25 |  |  |
| 18 | ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» | 0,25 |  |  |
| 19 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор | 0,25 |  |  |
| 20 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор | 0,25 |  |  |
| 21 | Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор | 0,25 |  |  |
| 22 | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. | 0,25 |  |  |
| 23 | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. | 0,25 |  |  |
| 24 | Переноска партнёра на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | 0,25 |  |  |
| 25 | Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей | 0,25 |  |  |
| 26 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | 0,25 |  |  |
| 27 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей | 0,25 |  |  |
| 28 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей | 0,25 |  |  |
| 29 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей | 0,25 |  |  |
| 30 | Стойки и передвижения в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления, высоты отскока мяча и пере-дачи мяча в движении, остановка в два шага. Сочетание приёмов ведения, передачи и бросков в кольцо с близкого расстояния , применение их в учебной игре. | 0,25 |  |  |
| 31 | Стойки и передвижения в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления, высоты отскока мяча и передачи мяча в движении, остановка в два шага. Сочетание приёмов ведения, передачи и бросков в кольцо. Уч./игра. | 0,25 |  |  |
| 32 | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Режим и питание лыжника. | 0,25 |  |  |
| 33 | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Виды лыжного спорта. | 0,25 |  |  |
| 34 | Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Согласование движений рук и ног и опорой на палки в подъёме. | 0,25 |  |  |

**Учащиеся смогут продемонстрировать уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физическая способность | Контрольные упражнения (тест) | Юноши | | |
|  | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с. | 5,9 и выше | 5,6 - 5,2 | 4,8 и ниже |
|  | Бег 60 м, с. | 10,2 | 9,8 | 9,5 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с. | 9,3 | 9,0 - 8,6 | 8,3 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 150 | 170 - 190 | 205 |
| 4 | Силовые | Комплексное упражнение за 1 мин. | 15/15 | 20/20 | 25/25 |
| Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | – | -- | -- |
| 5 | Выносливость | Бег 1000 м, мин | 5,30 | 5,00 | 4,30 |
| 6-ти минутный бег | 1000 | 1150-1250 | 1400 |
| Лыжные гонки 2 км. | 14,30 | 13,30 | 12,30 |