

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Петропавловск-Камчатская школа № 1
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

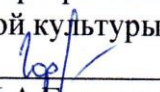
«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
... И.Г. Станкевич
Протокол № 7
от «29» августа 2016 г.

«Согласовано»
Зам директора по УВР
... О.П. Часовникова
«30» августа 2016 г.

«Утверждаю»
Директор КГОБУ
«Петропавловск-Камчатская
школа № 1 для
обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья»
... С.И. Кирпиченко
Приказ № 77
от «5» сентября 2016 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной
программы для обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)
«Физкультура»
8 класс

Разработчик программы:
учитель физической культуры

Д.А. Поркуша

Петропавловск-Камчатский, 2016 г.

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.	Пояснительная записка	3
2.	Ожидаемые результаты (знания, умения, навыки).	8
3.	Учебно-тематический план	10
4.	Календарно-тематическое планирование	11
5.	Содержание учебного материала	22
6.	Контроль усвоения знаний	26
7.	Критерии оценок по учебному предмету	27
8.	Список основной, дополнительной литературы	28
9.	Электронные образовательные ресурсы	30
10.	Лист регистрации изменений	

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса КГОБУ «Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18.04.2008 №АФ-150-06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»

Санитарно-эпидемиологического требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.3286 – 15), утвержденного Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. № 26;

Приказов и инструктивных писем Минобрнауки Камчатского края.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаниями, умениями и навыками базового уровня учебного плана для умственно отсталых учащихся (с интеллектуальными нарушениями), что соответствует требованиям адаптированной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа включает в себя все темы, предусмотренные учебным планом для умственно отсталых учащихся (с интеллектуальными нарушениями) Камчатского края, учебного плана школы по физической культуре на 2016-2017 учебный год.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Лыжная подготовка;

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование разностороннее физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных

- ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
 - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
 - выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
 - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Характеристика особенностей программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Балл «5» выставляется в том случае, когда соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению упражнения, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.

Балл «4» - когда упражнение выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.

Балл «3» - когда упражнение выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.

Балл «2» - когда при выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок более трех.

Балл «1» - когда упражнение не выполнено.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают упражнения (мониторинг) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

При организации учебного процесса используется следующая система уроков:

- Комбинированный выполнение урок - предполагает работ и заданий разного вида.
 - Урок – игра - на основе игровой деятельности учащиеся познают новое, закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки.
 - Урок - соревнование - вырабатываются у учащихся умения и навыки в ранее изученных элементов.
 - Контрольный урок – проверка изученных навыков в каждой четверти.
- Общая характеристика учебного предмета. Предметом обучения физической культуры в 8 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности. В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях

физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности. В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Срок реализации рабочей учебной программы: программа составляется на 3 года. Внесение изменений - ежегодно без изменения всей программы. Фиксация изменений в специальном листе.

2 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к уроку физической культуре;
- соблюдать правила техники безопасности на уроке физической культуры;
- ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- выполнять задания по словесной инструкции учителя;
- ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- выполнять правильный захват различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- выполнять упражнения по правильному дыханию (по показу учителя);
- преодолевать препятствия.
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя.
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

Учащиеся должны знать:

- историю физической культуры
- историю зарождения олимпийского движения в России.
- режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правила безопасности;
- правила личной гигиены;
- правильное построение на урок и знание своего места в строю;

- исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз).
- разновидности ходьбы
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид занятий	Количество часов (всего)	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		8 класс				
1	Вводное занятие Техника безопасности		В ПРОЦЕССЕ УРОКА			
2	Легкая атлетика		16			18
3	Гимнастика			14		
4	Лыжная подготовка				20	

**4. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре
НА 2016 – 2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ урока	Дата		Раздел. Тема урока	Содержание урока		Формы контроля	Оборудование, электронные образовательные ресурсы
	план	факт		Теоретические сведения по разделу и/или уроку	Практические работы		
I четверть 16 часов							
			Легкая атлетика и спорт игры (Волейбол)				
1			Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки.	Правила поведения на уроках	Текущий	
2			ОРУ с предметами.	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси.	Отработка навыков медленного бега.	Текущий	
4			Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях	Бег широким шагом на носках. Совершенствование техники бега на скорость.	Текущий	
5			Ходьба на скорость (до 15-20 мин.).	. Польза от занятий физической культурой	Ходьба в различном темпе по диагонали Ходьба с	Текущий	

					остановками для выполнения задания		
6			Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.	Развитие скорости в беге с высокого старта Контроль за развитием двигательных качеств	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	Текущий	
7			Бег. Челночный бег.	Что такое челночный бег? Корректировка техники бега.	Челночный бег	Текущий	
8			Бег в медленном темпе до 8-12 мин	Интервал движения. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Ходьба с остановками, смена направления движения	Текущий	
9			Прыжки. Фазы прыжков.	Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке	Прыжок в длину с разбега.	Текущий	
10			Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.	Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке	Общеразвивающие упражнения с предметами	Текущий	
11			Метание. Броски набивного мяча различными способами.	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	Броски набивного мяча различными способами.	Текущий	

			Т.Б по спорт играм волейбол. Передачи в парах и над собой.	Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача.	Текущий	
12			Работа в парах через сетку и от стенки.	Расстановка игроков на площадке. Формировать элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр.	Эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками	Текущий	
13			Техника приема и передачи мяча, подачи.	Точность направления. Дифференцировка своих усилий в зависимости от того, на каком расстоянии расположены учащиеся.	Упражнения с мячом в парах Подача мяча двумя руками снизу	Текущий	
14			Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	Точность направления. Дифференцировка своих усилий в зависимости от того, на каком расстоянии расположены учащиеся.	Упражнения с мячом в парах Подача мяча двумя руками снизу	Текущий	
15			Броски, ловля, передача предметов	Точность направления. Дифференцировка своих усилий в зависимости от того, на каком расстоянии расположены учащиеся.	Подачи нижняя и верхняя прямые.	Текущий	
16			Контрольные нормативы по изученному материалу.	Теоретические сведения о истории легкой атлетики.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	Текущий	

2 четверть 14 часов

2 четверть 14 часов							
			Гимнастика.				
1			. Кувырки.	Технике безопасности на уроках гимнастики	Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.	Текущий	
2			Кувырки вперед и назад.	Теоретические сведения.	Кувырок вперед и назад.	Текущий	
3			Строевые упражнения.	Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.	Построение и перестроение в колонны и шеренги.	Текущий	
4			ОР и корректирующие упражнения без предметов.	Упражнения на осанку; дыхательные упражнения;.	Расхождение вдвоем на ограниченной плоскости при встрече поворотом.	Текущий	
5			ОР и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах.	Упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища	Ходьба по диагонали по начерченной линии, «змейкой», по ориентирам. Повороты кругом без контроля зрения.	Текущий	
6			Упражнения на	Построение в различных		Текущий	

			гимнастической стенке.	местах зала.			
7			Акробатические упражнения.	Связки акробатические.		Текущий	
8			Простые и смешанные висы и упоры.	Техника безопасности	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке; вис на канате с захватом его ногами скрестно.	Текущий	
9			Переноска груза и передача предметов.	Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя	Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей.	Текущий	
10			Танцевальные упражнения с использованием приставных шагов.	Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку. Танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.	Ходьба с высоким подниманием бедра.	Текущий	
11			Лазание и перелезание.	Ходьба с остановками для выполнения заданий.	Лазание по гимнастической стенке по	Текущий	

					диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.		
12			Равновесие.	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки.	Хождение по гимнастической скамье.	Текущий	
13			Опорный прыжок.	Фазы прыжков.		Текущий	
14			Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)	Текущий	
3 четверть 20 часов							
			Лыжная подготовка и спортивные игры (Футбол)				
1			Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	Прохождение дистанции.	Текущий	

2			Лыжная подготовка	Теоретические сведения. История о олимпийских зимних играх.	Техника передвижения на лыжах с преодолением препятствий	Текущий	
3			Лыжная подготовка	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Передвижение на лыжах, различные дистанции.	Текущий	
4			Лыжная подготовка	Техника передвижения на лыжах с преодолением препятствий	Совершенствование бесшажного хода.	Текущий	
5			Лыжная подготовка	Техника передвижения ступающим шагом	Совершенствование одношажного хода.	Текущий	
6			Лыжная подготовка	Техника передвижения ступающим и скользящим шагом	Комбинированное торможение лыжами и палками.	Текущий	
7			Лыжная подготовка	Обучение правильному падению.	Спуски.	Текущий	
8			Лыжная подготовка	Техника при передвижении на лыжах ступающим шагом	Передвижение в быстром темпе (40-60 м).	Текущий	
9			Лыжная подготовка	Лыжные эстафеты	Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м).	Текущий	
10			Лыжная подготовка	Техника безопасности при движении в колонне и при обгоне.	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	Текущий	
11			Игры на лыжах.	Сведения о применении лыж в быту. Занятия на	Игры на лыжах, с палками и без них.	Текущий	

				лыжах как средство закаливания организма.			
12			Игры на лыжах.	Как бежать по прямой и по повороту.	Прохождение и преодоление препятствий.	Текущий	
13			Комплекс О.Р.У. по лыжной подготовке.	Одновременный двушажный ход..	Прохождение дистанции 1,5 км	Текущий	
14			О.Р.У. по лыжной подготовке.	Виды лыжного спорта.	Прохождение дистанции 1,5 км.	Текущий	
15			Лыжная подготовка	Оказание первой помощи при обморожении.	Прохождение дистанции 1,5 км.	Текущий	
16			Лыжная подготовка	Подъем «елочкой».	Повороты со спусков вправо и влево.	Текущий	
17			Лыжная подготовка	Техника конькового хода.	Прохождение дистанции до 2 км.	Текущий	
18			Футбол.	Техники передвижений	Учебно-тренировочная игра в полной координации движений.	Текущий	
19			Футбол.	Техники передвижений	Техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения.)	Текущий	
20			Футбол.		Игровые задания 3:1,3:2,3:3. С атакой и без атаки ворот.	Текущий	

4 четверть 18 часов

			Легкая атлетика и спорт игры (Баскетбол)				
1			Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Технике безопасности на уроках легкой атлетики.	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Текущий	
2			Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Правильная осанка, координация движений рук и ног.	Ходьба в медленном темпе до 8-12 минут.	Текущий	
3			Ориентировка на площадке.	Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.	Текущий	
4			Бег	Координация движений. Амплитуда движения рук.	Бег на длинные дистанции. 2-3 км.	Текущий	

				Интервал движения.			
5			Бег	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Текущий	
6			Бег	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения.	Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	Текущий	
7			Бег	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения.	Эстафета 4 по 100 м.	Текущий	
8			Прыжки. Техника при отталкивании	Фазы прыжков. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки в длину с трех шагов.	Текущий	
9			Прыжки в длину и высоту.	Ориентировка на площадке. Правильная осанка, координация движений рук и ног.	Отработка техники прыжков в длину и высоту.	Текущий	
10			Т.Б по спортивной игре Баскетбол.	Помощь в судействе.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Текущий	
11			Броски, ловля, передача предметов	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча.	Перехват мяча	Текущий	
12			Броски, ловля, передача предметов	Жесты судьи.	Игра по упрощенным правилам.	Текущий	
13			Броски, ловля, передача предметов	Позиционное нападение со сменой мест.	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Текущий	

14			Броски, ловля, передача предметов	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.		Текущий	
15			Броски, ловля, передача предметов	Закрепление тактики и техники перехода от обороны к атаке.	Учебная игра.	Текущий	
16			Нападение быстрым прорывом (3: 2).	Заслон.	Учебная игра.	Текущий	
17			Контрольные нормативы по элементам игры в баскетбол	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом.	Броски мяча в кольцо в движении.	Текущий	
18			Итоговые приемы годовых нормативов.			Текущий	

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

8 КЛАСС

(68 ч. в год, по 2ч. в неделю)

Основы знаний

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

I четверть (16 часов)

I. Легкая атлетика

Теоретические сведения

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи Эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Как измерять давление, пульс.

Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьбе группами наперегонки.

Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта. Бег с ускорением и на время (60-100 м). Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.

Прыжки

Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега сп. «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

Метание

Броски набивного мяча различными способами. Метание м/м в цель и на дальность. Толкание набивного мяча (2-3 кг) со скачка в сектор.

II. Спортивные и подвижные игры (5 часов)

Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Подачи нижняя и верхняя прямые. Прямой нападающий удар . Блок.

Игры с элементами ОРУ

Игры с бегом, прыжками, метанием.

II четверть (14 часов)

I. Гимнастика

Теоретические сведения

Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу. Фазы опорного прыжка.

Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты на месте и в движении направо, налево.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упр-я, упр-я в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге (другая поднята вперед).

Акробатические упражнения

Кувырок назад из положения сидя; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо, налево из положения мост (девочки).

Простые и смешанные висы и упоры

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Мальчики: повторение ранее изученных висов и упоров.

Переноска груза и передача предметов

Техника безопасности при переноске снарядов.

Передача набивного мяча в колонне между ног.

Переноска нескольких снарядов по группам (на время).

Танцевальные упражнения

Простейшие сочетания танцевальных шагов.

Лазание и перелезание

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.

Равновесие

Быстрое передвижение по бревну. Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов. Простейшие комбинации на бревне.

Опорный прыжок

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.

Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.

II. Подвижные игры (2 часа)

III четверть (20 часов)

I. Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Как правильно проложить учебную лыжню. Знать температурные нормы для занятий на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практическая часть

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному подению. Передвижение в быстром темпе (40-60 м). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах.

II. Спортивные и подвижные игры

Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля и передача мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Игры с элементами баскетбола.

Игры с элементами ОРУ

Игры с лазанием и перелезанием, акробатикой и равновесием.

IV четверть (18 часов)

I. Легкая атлетика

Ходьба

Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Эстафета 4 по 100 м.

Прыжки

Отработка техники прыжков в длину и высоту. Знакомство с техникой прыжка в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».

Метание

Метание нескольких мячей в различные цели из различных и.п. и за определенное время. Отработка техники метания м/м на дальность.

II. Спортивные и подвижные игры (5 часов)

Волейбол.

Баскетбол.

Игры с элементами ОРУ.

6 КОНТРОЛЬ ЗА УСВОЕНИЕМ ЗНАНИЙ

Процесс обучения физической культуре постоянно сопровождается контролем.

Модернизация системы образования предполагает существенное изменение организации контроля качества знаний обучаемых и качество преподавания в соответствии с учебными планами. Предметом педагогического контроля является оценка результатов организованного в нем педагогического процесса. Основным предметом оценки результатов физического образования являются знания, результатов обучения – умения, навыки и результатов воспитания – мировоззренческие установки, интересы, мотивы и потребности личности.

Стартовый контроль в начале года. Он определяет исходный уровень обученности.

Текущий контроль проверка изученных навыков в каждой четверти. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Рубежный контроль выполняет этапное подведение итогов за четверть после прохождения тем четвертей в форме

Заключительный контроль. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Способы контроля знаний по физической культуре разнообразны: соревнования, сдача нормативов, самоконтроль и взаимоконтроль.

Обучающиеся должны постоянно видеть результаты своей работы для понимания значения отметок, выработки умения критически оценивать себя через: отметки за разные задания, демонстрирующие развитие

Накопление этих отметок и оценок показывает результаты продвижения в усвоении новых знаний и умений каждым учеником, развитие его умений действовать

7 КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«5»	«4»	«3»	«2»
когда соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению упражнения, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.	когда упражнение выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.	когда упражнение выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.	когда при выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок более трех.

8. СПИСОК ОСНОВНОЙ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа Министерства образования РФ для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой- М.: 2010
2. Белов В.М., Кувшинов В.С., В. М. Мозговой В.М. Физическая культура. Просвещение.2014
3. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. Москва: «ГЦ Сфера»,2005.
4. Вавилова А.Г. Уроки и планирование по физической культуре 5-9 классов. 2013 г.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. Москва: «ВАКО»,2011.
6. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: «Учитель». 2012.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы».Москва:«Просвещение»,2016
8. Лях В.И. Тематическое планирование 1-11кл , 2016
9. Оценка качества по физической культуре 5-9 классов, Мин обр. РФ «Дрофа» , 2015 г.
- 10.Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы. Москва: «ВАКО»,2015.
11. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры 1-4 классы. Москва: «ВАКО»,2013.
- 12.Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Волгоград: «Учитель»,2011.

9 ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

<http://festival.1september.ru/articles/635391/>

Презентации:

Электронные физминутки для глаз.