

государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области
«Рязанцевская школа-интернат»

Принята

Решением Педагогического совета
ГООУ ЯО «Рязанцевская школа-интернат»
Протокол № 1 от 31.08.2020

Утверждаю

Директор ГООУ ЯО «Рязанцевская школа-
интернат» Фомина И.И.
Пр.№ 38/2 от 31.08.2020

**Рабочая программа по учебному предмету «Физкультура»
для 8 класса на 2020-2021 учебный год**

Составитель: учитель Никитин М.А.

п. Рязанцево, 2020

8 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе государственной программы под редакцией Воронковой В.В. , (автор –В. Н.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой) 2014 г., Москва, Владос и учебным планом ГОУ ЯО «Рязанцевская школа-интернат» на 2017 – 2018 учебный год

Количество часов по учебному плану - 2 часа в неделю

Количество часов в год по программе - 68

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми с нарушением интеллекта.

Рабочая программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей. Знания и навыки в области физической культуры , мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», и является продолжением программы 1 — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Учебно-тематический план

Темы программы	Количество часов
Гимнастика и акробатика	16
Лёгкая атлетика	18
Лыжная подготовка	18
Волейбол	8
Баскетбол	8
Итого:	68 часов

Содержание рабочей программы и требования к уровню подготовки обучающихся

Гимнастика и акробатика (16часов)

Строевые упражнения: закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку: лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове;
- дыхательные упражнения: регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при движении на лыжах;
- упражнения в расслаблении мышц: приемы саморасслабления напряжения мышц ног после скоростносиловых нагрузок. Расслабление в положении лёжа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища: сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных и.п. и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками: из исходного положения- палка вертикально перед собой – выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием;
- со скакалками: выполнение упражнений в различных плоскостях. Круговые движения (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой;

- с набивными мячами: подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, ступнями. Сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу от груди, из-за головы);

- упражнения на гимнастической скамейке: ходьба и бег с преодолением невысоких препятствий.

Упражнения на гимнастической стенке: взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за неё обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (только после консультации врача): кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами – мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

Переноска груза и передача предметов: передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска несколько снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноски снарядов.

Лазание и перелезания: лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисячему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей сохраняя равновесие.

Опорный прыжок: совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении. Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 град.. прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 град.. преодоление полосы препятствий для мальчиков 6 лазание по канату на высоту 3-4 м, спуск по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок через козла, лазание по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений: построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определённого расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение и.п.: упор присев, упор лёжа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определённой дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазание по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 сек). Эстафеты по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами.. сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.

Обучающиеся должны знать:

- что такое фигурная маршировка;
- требование к строевому шагу;
- как перенести одного ученика двумя различными способами;
- фазы опорного прыжка.

Обучающиеся должны 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).

Легкая атлетика (18 часов)

Ходьба: на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100. Группами наперегонки. По пересеченной местности до 1,5-2 км. По залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег: в медленном темпе до 8-12 мин. На 100 метров с различного старта, с ускорением, на 60 м-4 раза за урок, на 100 м-2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересечённой местности. Эстафетный бег 4 по 100 м, бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки: выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой до 1 метра. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. На одной ноге через препятствия (набивные мячи). Со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» схема техники прыжка.

Метание: броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Обучающиеся должны знать:

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса;

Обучающиеся должны уметь:

- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью, бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в равномерном медленном темпе в течение 10-12 минут;
 - прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание», подбирать разбег для прыжка;
 - метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 метров;
- выполнять толкание набивного мяча со скачка.

Лыжная подготовка (11 часов)

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-7 повторений за урок), на кругу 150-200 м (1-3). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). игры на лыжах:»Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».

Обучающиеся должны знать:

- как правильно проложить учебную лыжню;
- температурные нормы для занятий на лыжах.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять поворот махом;
- сочетать переменные ходы с одновременными;
- проходить в быстром темпе 150-200 метров (девушки), 300 метров (юноши);
- преодолевать на лыжах 2,5-3,5 км.

Волейбол (8 часов)

Техника приема и передачи мяча и подача. Наказания при нарушении правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Обучающиеся должны знать:

-наказания при нарушениях правил волейболе.

Обучающиеся должны уметь:

- принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений в волейболе.

Баскетбол: (8 часов)

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 минут. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Обучающиеся должны знать:

-наказания при нарушениях правил в баскетболе.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах и в движении шагом;
- вести мяч бегом по прямой;
- бросать мяч по корзине от груди в движении.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные: »Регулировщик», «Снайпер», «Словесная карусель», «Прислушайся к сигналу», «Обманчивые движения»;
- с элементами общеазвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием: »Запрещённые движения», «Ориентир», «Птицы», «Вызов победителя»;
- с бегом на скорость: «Сбор картошки», «Ловкие, смелые, выносливые», «Точно в руки», эстафеты;
- с прыжками в высоту, длину: «Дотенись до веревочки», «Сигнал», «Сбей предмет»;
- с метанием мяча на дальность: «Полпади в окошко», «Символ», «Снайпер»;
- с элементами волейбола: »Ловкая подача», «Пассовка волейболистов», эстафеты волейболистов;
- с элементами баскетбола: »Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее»;
- игры на снегу: »Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Султанчики», «Взаимная ловля».

Обучающиеся должны знать:

- правила подвижных игр.
- правила безопасности при занятиях подвижными играми.

Календарно- тематический план

Тематическое планирование уроков физкультуры в 8 классе.

№	дата	Наименование темы
1		Общие сведения о разделе лёгкая атлетика. Техника безопасности.
2		Специальная разминка легкоатлета. Бег 60 метров на время.
3		Прыжково-беговые упражнения. Бег 100 метров на скорость.
4		Бег в равномерном темпе 2500 метров.
5		Беговые упражнения на отрезке 50 метров. Бег 60 метров на время.
6		Эстафета 4 по 100 метров. Прохождение виражей.
7		Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий высотой 1 метр.
8		Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.
9		Беговые упражнения. Тройной прыжок с места.
10		Прыжки в длину с разбега. Эстафетные игры с этапом 50 метров
11		Прыжки в высоту способом перешагивание.
12		Развитие скоростных качеств. Челночный бег 4 по 10 метров.
13		Метание мяча на технику. Четыре бросковые шага.
14		Метание мяча на дальность с полного разбега. Метание мяча в вертикальную цель.
15		Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке.
16		Верхняя волейбольная передача в парах. Учебная игра.
17		Нижняя волейбольная передача в парах. Учебная игра.
18		Верхняя прямая волейбольная подача с полной площадки.
19		Общие сведения о разделе гимнастика. Техника безопасности.
20		Построение и перестроения в колонне. Комплекс упражнений с набивными мячами.
21		Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку.
22		Комплекс упражнений со скакалками. Прыжки через скакалку 3 минуты.
23		Комплекс упражнений в парах. Упражнения на перекладине.
24		Упражнения на гимнастических матах. Стойка на голове и руках.
25		Положение гимнастический мост с помощью и без.
26		Кувырки вперёд и назад в плотной группировке. Стойка на лопатках.

27	Акробатика на гимнастических матах. Лазанье по канату.
28	Лазанье по канату способом в три приёма. Упражнения на матах.
29	Упражнения на перекладине. Висы и упоры и их разнообразие.
30	Опорный прыжок через коня ноги врозь.
31	Совершенствование ранее изученных опорных прыжков.
32	Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения на матах.
33	Эстафетные игры с элементами акробатики.
34	Подтягивания. Мальчики на высокой перекладине. Девочки на низкой.
35	Общие сведения о разделе лыжная подготовка. Выбор инвентаря.
36	Совершенствование попеременного двухшажного хода.
37	Совершенствование одновременного одношажного хода стартовый вариант.
38	Совершенствование одновременного одношажного хода основной вариант.
39	Совершенствование одновременного бесшажного хода.
40	Совершенствование одновременного двухшажного хода.
41	Прохождение дистанции 3 километра в умеренном темпе.
42	Сочетание лыжных ходов. Переход с одновременного хода на попеременный.
43	Сочетание лыжных ходов. Переход с попеременного хода на одновременный.
44	Теоретические сведения. Лыжные хода и их использование.
45	Горнолыжная техника. Поворот упором.
46	Поворот переступанием при прохождении поворотов на спуске.
47	Эстафетные игры на лыжах с этапом 200 метров.
48	Прохождение дистанции 2 километра на время.
49	Совершенствование попеременного двухшажного хода.
50	Ознакомление с коньковым ходом.
51	Обучение коньковому ходу на незначительном склоне.
52	Коньковый ход. Одношажный и двухшажный варианты.
53	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке.
54	Верхняя волейбольная передача над собой и в парах.
55	Нижняя волейбольная передача над собой и в парах.
56	Верхняя и нижняя волейбольные передачи в парах через сетку.
57	Выход на атакующий удар. Двусторонняя учебная игра.
58	Атакующий удар через сетку с набрасывания партнёра. Учебная игра.
59	Верхняя прямая волейбольная подача. Учебная игра.

60	Правила игры в баскетбол. Основные нарушения правил.
61	Ведение мяча на месте и в движении. Броски по кольцу.
62	Движение с мячом с обводкой препятствий. Двусторонняя учебная игра.
63	Передача мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча, двумя руками от груди.
64	Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.
65	Специальная разминка легкоатлета. Бег 60 метров на время.
66	Беговые упражнения. Бег 1000 метров на время.
67	Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.
68	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.