**Оглавление**

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Содержание учебного предмета «физкультура»
4. Календарно-тематическое планирование
5. Приложение

5.1Контрольно-измерительные материалы

5.2Системы оценки достижения обучающихся планируемых результатов (в адаптивной программе)

а) Практических умений

б) Теоретических знаний

1. **Пояснительная записка**

**Рабочая программа** по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ).

 Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

Примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015;

 Устав «Цивильской ОШИ для обучающихся с ОВЗ №1» Минобразования Чувашии

 Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Цивильская ОШИ для обучающихся с ОВЗ №1» Минобразования Чувашии.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Цели и задачи курса:**

***Целью*** учебной программы по физической культуре является формирование у обучающихся, воспитанников основ здорового образа жизни, развитие интереса к творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

**Основные задачи:**

**Образовательные**:

* знакомить с правилами игры и судейства баскетбола, волейбола;
* знакомить с правилами соревнований в парных играх, и наказаниями при нарушениях правил игры;
* знакомить с основными способами и средствами гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности;
* совершенствовать все виды лазанья;
* совершенствовать акробатические упражнения, равновесия;
* учить составлять комбинацию из 6-8 вольных упражнений;
* учить применять на практике бег в медленном темпе 12-15мин; бег на короткие дистанции (100, 200м), средние и длинные дистанции (400,800м.) на время; бежать кросс на 2000м;
* учить применять на практике прыжки в длину и высоту с полного разбега;
* учить применять на практике метание малого мяча на дальность; толкание ядра с места;
* учить выполнять  передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом; вести мяч шагом с обводкой условных противников; бросать мяч по корзине двумя руками от груди, в движении в игре баскетбол;
* учить выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары в игре волейбол.

**Коррекционные:**

* коррекция и компенсация физического развития и психомоторики;
* поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне.

**Воспитательные:**

* воспитывать достаточно устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
* воспитывать нравственные, морально-волевые качества, настойчивость, смелость, навыки культурного поведения, патриотизма.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с обучающимися, воспитанниками.

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

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка с ограниченными возможностями здоровья. 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.

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

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

 Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

 Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

8 класс – по учебному плану – 3 раза в неделю, всего 102 часа в год. Особенности преподавания данного учебного предмета в данном классе:

В начале учебного года обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр на основании которого дети распределяются на три группы: основная, подготовительная, специальная медицинская,

 *Для усиления коррекционной направленности* на двигательную сферу широко используется применение:

“Корригирующие упражнения” - пальчиковая, артикуляционная, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; упражнения с фитболами).

“Коррекционные игры” - игры с различной функциональной направленностью (музыкально – двигательные; дидактические, коммуникативные, ритмические)

 Особенностью данной программы образовательной области “Физическая культура” для детей с ограниченными возможностями здоровья, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся; материально-технической оснащенностью учебного процесса.

 В начале учебного года обучающиеся, воспитанники проходят углубленный медицинский осмотр. На основании данных медосмотра дети распределяются на три группы: основная, подготовительная, специальная медицинская. У школьников в основной группе нет отклонений в состоянии здоровья или это отклонения незначительные. Такие обучающиеся занимаются физкультурой по полной программе, могут выступать на внешкольных и межшкольных соревнованиях по различным видам спорта, занимать в секциях, выдерживать достаточно высокие физические нагрузки.

 В подготовительной группе дети с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, но при этом недостаточно физически развиты. Эти дети занимаются вместе с основной группой. Но осваивая программу медленнее и с меньшими нагрузками. У детей данной группы при выполнении основных упражнений выявлены несогласованность движений рук и ног, неравномерность движений рук по амплитуде и направлению, чрезмерное раскачивание туловища, закрепощенность плечевого пояса. Для них подобраны корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики. На занятиях применяется обеспечение индивидуального подхода с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Для детей этой группы предлагаются дополнительные занятия во внеурочное время. Дети по разрешению врача могут посещать школьные кружки по физкультуре.

В специальной медицинской группе дети имеют отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера. Данная категория детей имеет отклонения в неравномерности движений рук по амплитуде и направлению, чрезмерное раскачивание туловища, закрепощенность плечевого пояса. Данные отклонения могут вызвать затруднения при выполнении всех разделов программы. Применение специальных упражнений помогает активизировать детей для выполнения основных движений (ползание, ходьба, бег, прыжки), которые служат своеобразным ограничителем спонтанной двигательной активности и направляющим их движения в нужном русле. **2.Планируемые результаты**

**Универсальные результаты**

**Учащиеся научатся:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- доносить информацию доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

**Личностные результаты**

**Учащиеся научатся:**

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности

- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой, оздоровительной и тренировочной направленности

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха

- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре

- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности

- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок

- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой

- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

**Метапредметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостности личности человека

- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения

- бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий

- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

**Учащиеся получат возможность научится:**

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

**Предметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения

- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге и прыжках

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона

- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции

- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Кубертена в становлении современного олимпийского движения

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега

- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

По окончанию 8 класса обучающиеся должны знать и уметь:

**Знать:**

**Гимнастика:**

* основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности;

**Легкая атлетика:**

* как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
* как поддержать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

**Спортивные игры:**

* правила игры и судейства баскетбола, волейбола;
* правила соревнований в парных играх;
* наказания при нарушениях правил игры.

**Уметь:**

**Гимнастика:**

* Выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
* составлять комбинацию из 6-8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса;

**Легкая атлетика:**

* бегать в медленном темпе 12-15мин;
* бегать на короткие дистанции (100, 200м), средние и длинные дистанции(400,800м.) на время;
* прыгать в длину и высоту с полного разбега;
* метать малый мяч на дальность;
* толкание ядра с места;
* бежать кросс на 2000м.

**Спортивные игры:**

**Баскетбол**

* Выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
* вести мяч шагом с обводкой условных противников;
* бросать мяч по корзине двумя руками от груди, в движении;

**Волейбол**

* выполнять прямой нападающий удар;
* блокировать нападающие удары.

**“Лыжи”:**

* Уметь свободно передвигаться на лыжах;
* Выполнять повороты и подъемы на лыжах.

**3.Содержание учебного предмета «физкультура»**

**Теоретические сведения**

      Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

**Гимнастика:**

**Теоретические сведения**

      Виды гимнастики: спортивная, атлетическая, ритмическая.

**Практический материал**

      *Построения и перестроения.* Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

      *Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.* Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.
      *Упражнения на дыхание.* Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.
      *Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).
      *Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.
      *Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног.* Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).
      *Упражнения для расслабления мышц.* Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиваниями расслабленными конечностями.
      *Упражнения для развития координации движений.* Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.
      *Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2—3 команд — выполнить передачу мяча в колонне различными способами, сообщить время, вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.

Упражнения с предметами

      *С гимнастическими палками.* Принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.
      *С набивными мячами.* Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).
      *С гантелями.* Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).
      *Упражнения для корпуса.* В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).
      *Упражнения для ног.* Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2—3  серий по 10—12 повторений.
      *Упражнения на преодоление сопротивления.* Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.
      *Переноска груза и передача предметов.* Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15—20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15—20 м; переноска гимнастического бревна на расстояние до 8—10 м (6—8 человек); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4—5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.
      *Лазанье.* Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.
      *Равновесие.* Вскок в упор присев на бревно (с помощью — страховкой) с сохранением равновесия; сед, сед ноги врозь на бревне, переход с приседа в сед, в сед ноги врозь, в сед углом с различными положениями рук; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90—100 см); полушпагат с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80—100 см); выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага «галопа» с левой — два шага «галопа» с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.
      *Опорный прыжок.* Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла; для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

**Легкая атлетика:**

**Теоретические сведения**

      Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

**Практический материал**

      *Ходьба.* Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3—5 км.
      Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.
      *Бег.* Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.
      Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.
      Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40—60 см, ров шириной до 1 м).
      Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись).
      Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.
      *Прыжки.* Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.
      Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).
      Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка).
      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 малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.
      Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

**Спортивные игры:**

**Теоретические сведения**

      Судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.

**Баскетбол:**

**Теоретические сведения**

      Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

**Практический материал**

      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 от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6  раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

**Волейбол:**

**Теоретические сведения**

      Наказания при нарушениях правил игры.

**Практический материал**

  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). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.
      **Лыжная подготовка:**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

**Тематика**

|  |  |
| --- | --- |
|  Разделы программы  | Кол-во часов |
| Основы знаний о физической культуре | ( в процессе урока) |
| Спортивные игры  | 13 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 33 |
| Легкоатлетические упражнения | 29 |
| Лыжная подготовка | 21 |
| Коррекционно-развивающая деятельность | ( в процессе урока) |
| Всего | 102 |

**4. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класса – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема****урока** | **Вид деятельности** | **Планируемые результаты** |
|
|  | **I четверть-24ч****Основы знаний** |
| 1 | Инструктаж по ТБ и охране труда | Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | Знать требования инструкций.Устный опрос |
|  | ***Легкая атлетика*****Спринтерский бег** |
| 2 - 3 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). СУ. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м на оценку. Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 4 - 5 | Низкий старт |  ОРУ в движении. СУ. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | Уметь демонстрировать технику низкого старта |
| 6 - 7 | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ.Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки на оценку.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге |
| 8 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1-2 х 30-60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |
| 9 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |
|  | **метание** |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров на оценку. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха |
| 11 | Метание мяча на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие |
| 12 | Метание мяча на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на оценку.  | Уметь демонстрировать технику в целом |
|  | **прыжки** |
| 13 -14 | Развитие силовых и координационных способностей | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места |
| 15 | Прыжок в длину с разбега | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  |
| 16 | Прыжок в длину с разбега | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега |
|  | **Длительный бег** |
| 17-18 | Развитие выносливости | ОРУ в движении. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки.  | Корректировка техники бега |
| 19- 20 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. |
| 21-22 | Преодоление горизонтальных препятствий | ОРУ в движении. СУ. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 23 -24 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору на оценку. Переменный бег – 10 – 15 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
|  | **II четверть-24ч*****Гимнастика*** |
| 25-26 | ОРУ | Т.Б. на уроках гимнастики. Правила поведения в спортивном зале. СУ. Упражнения на гимнастической скамейке. | Уметь выполнять перестроения |
| 27-28 | ОРУ | Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой на оценку. | Уметь выполнять перестроения |
| 39-30 | ОРУ | Строевые упражнения. Построение в две шеренги на оценку. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра. | Уметь выполнять перестроения |
| 31-32 | СУ | Строевые упражнения. Повороты в движении. Висы и упоры. | Уметь выполнять перестроения |
| 33-34 | СУ | Строевые упражнения. Повороты в движении. Висы и упоры на оценку. | Уметь выполнять перестроения |
| 35-36 | Акробатические упражнения | Кувырок назад из положения сидя на оценку. Кувырок вперед. ОФП. |  |
| 37-38 | Акробатические упражнения | Стойка на голове. Стойка на руках с поддержкой. Опорный прыжок через «козла». | Правильность выполнения опорного прыжка |
| 39-40 | Акробатические упражнения | Повороты направо, налево из положения «мост» на оценку. Опорный прыжок через «козла». | Правильность выполнения опорного прыжка |
| 41-42 | СУ | Опорный прыжок через «козла» на оценку. Отжимание. | Правильность выполнения опорного прыжка |
| 43-44 | СУ | Опорный прыжок через «козла». Отжимание на оценку. | Правильность выполнения опорного прыжка |
| 45-46 | СУ | Упражнениядля развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. | Следить за осанкой |
| 47 |  | Упражнениядля развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. |  |
| 48 |  | Преодоление полосы препятствий (круговая тренировка с элементами гимнастики) на оценку. |  |
|  | **III четверть-29ч*****Лыжная подготовка*** |
| 49-50 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки | ТБ на уроках по лыжной подготовке, температурный режим для занятии на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов. | Техника выполнения попеременного двухшажного хода. |
| 51-52 | Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов | Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м на оценку. | Техника выполнения одновременного одношажного хода |
| 53-54 | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение плугом | Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Торможение плугом на оценку. | Техника выполнения торможения плугом |
| 55 | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Поворот плугом. | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Поворот плугом. | Техника выполнения поворота плугом |
| 56 | Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км. | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. | Техника выполнения спусков с поворотами |
| 57 | Контрольная гонка 2 км | На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 12,00 – 12,30 – 13,30; девочки: 13,00 – 13,30 – 14,30 |
| 58 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности на оценку. |  |
| 59 | Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности | Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.  |  |
| 60 | Дистанция 3 км на время | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время |  |
| 61 | Контрольный урок на дистанцию 3 км | Контрольный урок на дистанцию 3 км | Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки:18,00 – 19,00 – 20,00 |
| 62 | Совершенствование навыков катания с горок | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. |  |
|  | ***Волейбол*** |
| 63 | Стойки и передвижения, повороты, остановки | Инструктаж по Т/Б по волейболу. ОРУ. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.  | Дозировка индивидуальная |
| 64 | Прием и передача мяча | ОРУ. СУ. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6-9 метров без сетки на оценку. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 65 | Прием мяча после подачи | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |
| 66 | Подача мяча | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии на оценку. Прием и передача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |
| 67 | Нападающий удар (н/у) | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Подводящие и подготовительные упражнения. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику |
| 68 | Развитие координационных способностей | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 69 | Тактика игры | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций на оценку. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| **Баскетбол** |
| 70 | Стойки и передвижения, повороты, остановки | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей.  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |
| 71 | Ловля и передача мяча | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника на оценку. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |
| 72 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча |
| 73 | Бросок мяча в движении | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения на оценку. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча |
| 74 | Штрафной бросок | ОРУ в движении. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении |
| 75 | Индивидуальная техника защиты | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски на оценку. Учебная игра. |  |
| 76 | Тактика игры | ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения на оценку. Перехват мяча. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия |
| 77 | Развитие кондиционных и координационных способностей | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом. | Уметь применять в игре защитные действия |
|  | **IV четверть-23ч*****Легкая атлетика*** **Длительный бег** |
| 78 | Преодоление горизонтальных препятствий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 79-80 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |
| 81-82 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 83-84 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 85-86 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  |
| 87-88 | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону |
|  | **Спринтерский бег** |
| 89-90 | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон |  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 91-92 | Низкий старт |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | Уметь демонстрировать технику низкого старта |
| 93-94 | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |
| 95 | Развитие скоростных способностей | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. |  |
| 96 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость) |
|  | **метание** |
| 97 | Развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха |
| 98 | Метание мяча на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие |
| 99 | Метание мяча на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать технику в целом |
|  | **прыжки** |
| 100 | Развитие силовых и координационных способностей | Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  |
| 101 | Прыжок в длину с разбега | ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Подведение итогов. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега |

**5. Приложение**

**5.1** **Контрольно-измерительные материалы:**

|  |  |
| --- | --- |
|  Вид работы. |  Тема. |
| на результат | Прыжок в длину с места |
| на результат | Бег 30 м. с высокого старта |
| на результат | Бросок набивного мяча  |
| на результат | Прохождение дистанции на лыжах 800 м |

**5.2 Уровень физической подготовленности 8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **8 класс** |
| мальчики | девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 60 м (с) | 9.2 | 9.5 | 10.0 | 10.0 | 10.4 | 10.8 |
| 2. Челночный бег с н/с 3х20м (с) | 12.4 | 12.7 | 13.2 | 13.0 | 13.6 | 14.2 |
| 3. Бег 100м (с) | 14.5 | 15.0 | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 18.0 |
| 4. Бег 200м (с) | - | - | - | - | - | - |
| 5. Кросс 300м (мин,с) | - | - | - | 1.00 | 1.02 | 1.06 |
| 6. Бег 400 м(мин,с) | - | - | - | 1.30 | 1.35 | 1.45 |
| 7. Кросс 500 м(мин,с) | 1.45 | 1.50 | 1.55 | - | - | - |
| 8. Кросс 800 м(мин,с) | 2.50 | 3.00 | 3.15 | - | - | - |
| 9. Прыжок в длину (см) | 390 | 360 | 340 | 360 | 330 | 310 |
| 10. Прыжок в высоту (см) | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 |
| 11. Метание теннисного мяча (м) | 40 | 38 | 32 | 25 | 23 | 20 |
| 12. Метание мяча 150г (м) | 42 | 36 | 30 | 28 | 22 | 18 |
| 13. Бег на выносливость (мин) | 10 | 9 | 8 | 9 | 8 | 7 |

**Список литературы.**

* Авилова С.А., Калинина Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Волгоград: Учитель, 2011.
* Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития. М., Воронеж, 2012.
* Ефименко Н.Е. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младше школьного возраста. М., 2011.
* Захарова Т.Н., Суровикина Т.Н. Формирование здорового образа жизни у младше школьников. Волгоград: Учитель, 2012.
* Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 2010
* Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Владос – пресс, 2009.
* Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Учебная литература, 2012
* Е.П. Пименов - Пальчиковые игры. – Ростов - на - Дону «Феникс» 2011г.
* Шапцева Н.Н. Наш выбор – здоровье. Досуговая программа, разработки, рекомендации. Учитель, 2014.