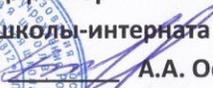


Государственное казенное образовательное учреждение Ростовской области
специальное (коррекционное) учреждение для обучающихся,
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида
ст. Николаевской Константиновского района

Рассмотрено на заседании
МО учителей предметников
протокол № 1 от 31.08.2015 г.
руководитель МО  Старицкая Ю.С.

Согласовано с педагогическим советом
школы-интерната
протокол №1 от 31.08.2015г.



Утверждаю:
директор
школы-интерната

А.А. Острянская
31.08.2015 г.

Рабочая программа
по физической культуре
в 8 классе

Составитель: Луцив Михаил Иванович

2015-2016 учебный год

Пояснительная записка

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни.

Задачи:

1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития.
2. Развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре.
3. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.
4. Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
5. Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.
6. Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта.
7. Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Нормативно-правовые документы:

1. Закон РФ «Об образовании» ст.9 п.2
2. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии от 12.03.1997 г.(с изменениями от 10.03.200. 23.12.2002 г)
3. Региональный учебный план специального коррекционного образовательного учреждения VIII вида от 10.07.2002 г.
4. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных школ учреждений VIII вида, сборник 1 Издательство Москва «Владос», 2012г., под редакцией В.В. Воронковой.

Учебная рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования, программа по физической культуре специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5-9 классов. (Москва Владов 2001) и требований к уровню подготовки обучающихся 7-11 классов с учетом регионального компонента и особенностей образовательного учреждения. Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальных (коррекционных) общеобразовательных школ учреждений VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением,

занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

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

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). Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

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. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучающиеся учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка».

В условиях специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до -15°C ., при несильном ветре (с разрешения врача общеобразовательных школ учреждений). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Раздел «Гимнастика».

Включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др. Упражнения по лазанью и перелезанию — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования

навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции обучающихся.

Раздел «Игры».

В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная выносливость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). На занятиях обучающихся должны овладеть доступными им простейшими числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений, видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений,

В программу 8 класса входят: ходьба по пересеченной местности, эстафетный бег, кроссовый бег, метание малого мяча, прыжки в длину, подвижные игры «Волейбол», лазание по гимнастической стенке, передвижение на лыжах до 2 км, ходьба на скорость.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.

Обучающиеся должны **знать:**

- Что такое фигурная маршировка;
- Требования к строевому шагу;
- Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- Простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
- Как правильно проложить учебную лыжню;

Обучающиеся должны **уметь:**

- Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- Прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;
- Проходить в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200—300 м (юноши).

Базисный учебный план по программе:

8 класс - 3 часа в неделю – 102 часов в год.

I четверть 9 недель – 27 часов

II четверть 7 недель – 21 часов

III четверть 10 недель – 30 часов

IV четверть 8 недель – 24 часов

Список литературы:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Москва «Просвещение» 2008г.
2. В помощь учителю. Ковалько В.И. Москва «Вако» 2007г.
3. Комплексная программа физического воспитания 5-6 классы. Просвещение издательство 2006г.
4. Педагогическая система формирования жизнестойкости детей-сирот в процессе спортивно-физического воспитания в условиях детского дома. Байер Е.А. 2011г.

Перечень учебных тем по естественным линиям курса.

8 класса 3 часа в неделю – 102 часа в год.

Класс	Содержательные линии					Коррекционно-развивающие задачи
Тема	Лёгкая атлетика.	Акробатика и гимнастика.	Подвижные игры.	Лыжи.	Всего часов.	
8 класс	39	30	23	10	102	Коррекция и компенсация нарушений физического развития. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

Календарно-тематическое планирование

8 класс 3 часа в неделю 102 часов в год

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Дата	Знать	Уметь	Формы контроля	
1.	Ичетверть.	27 ч.					
	Легкая атлетика.	4 ч.					
	➤ Вводный урок.	1 ч.	1.09				
	➤ Ходьба на скорость (15 - 20 минут).	1 ч.	2.09	Значение ходьбы для укрепления здоровья.	Пройти на скорость 15-20 мин.		
	➤ Прохождение на скорость отрезков от 15 - 100 метров.	1 ч.	5.09		Правильно пройти на скорость 15-100 метров.		
	➤ Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.	1 ч.	8.09	Разновидности ходьбы.			
	2.	Бег.	9 ч.				
		➤ Бег в медленном темпе до 8 - 12 мин.	1 ч.	9.09			
		➤ Старт из положения с опорой на одну руку.	1 ч.	12.09		Выполнять стартовый разгон, бежать с переменной скоростью.	
		➤ Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.	1 ч.	15.09			
➤ Бег на 100 метров различного старта.		1 ч.	16.09	Технику безопасности при выполнении бега на 100 м различного старта.			
➤ Бег на 100 м на скорость.		1 ч.	19.09			Сдача бег на 100 м.	
➤ Бег с ускорением ;бег на 60 метров – 4 раза за урок.		1 ч.	22.09				
➤ Кроссовый бег на 500 – 1000 метров.		1 ч.	23.09	Основы кроссового бега.	Выполнить кроссовый бег на 500-1000 м.		
➤ Эстафета 4 по 100 метров.		1 ч.	26.09	Правила эстафеты.			
➤ Бег 100 метров с преодолением 5		1 ч.	29.09		Преодолевать		

3.	препятствий.				препятствий.	
	Прыжки.	8 ч.				
	➤ Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1 ч.	30.09	Фазы прыжка в длину с разбега.		
	➤ Подбор индивидуального разбега.	1 ч.	3.10			
	➤ Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с осложнениями.	1 ч.	6.10			
	➤ Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10 - 15 секунд).	1 ч.	7.10			
	➤ Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).	1 ч.	10.10		Выполнять планку в прыжках в высоту.	
	➤ Прыжок с разбега способом «перешагивания».	1 ч.	13.10		Правильно отталкиваться в прыжках в высоту способом «перешагивания».	
	➤ Подбор индивидуального разбега.	1 ч.	14.10			
	➤ Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	1 ч.	17.10	Технику безопасности при выполнении тройного прыжка.		Сдача тройного прыжка.
4.	Метание.	6 ч.				
	➤ Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу.	1 ч.	20.10		Выполнить разбег.	
	➤ Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.	1 ч.	21.10		Координировать движения рук, ног и туловища.	
	➤ Метание малого мяча с разбега на дальность.	1 ч.	24.10	Технику безопасности при выполнении метание малого мяча с разбега на дальность.	Метать мячи с разбега.	Сдача метание мяча.
	➤ Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 метров.	1 ч.	27.10			
	➤ Толкание набивного мяча весом 2 -	1 ч.	28.10	Техника толкание.	Толкать мяч.	

	3 кг со скачка в сектор.					
	➤ Итоговый урок.	1 ч.	31.10			
1.	II четверть.	21 ч.				
	Подвижные игры.	16 ч.				
	➤ Техника приема и передачи мяча и подачи.	1 ч.	10.11	Требования к соблюдению	Выполнять приемы и передачи мяча и подачи.	
	➤ Наказание при нарушениях правил игры.	1 ч.	11.11	безопасности в спортзале.	Работать над ошибками при игре.	
	➤ Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1 ч.	14.11	Правила игры.	Выполнять прием и передачу мяча сверху и снизу.	
	➤ Верхняя прямая передача в прыжке, верхняя прямая подача.	1 ч.	17.11	Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.	Выполнять нападающий удар.	
	➤ Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).	1 ч.	18.11		Выполнять прыжки у сетки.	
	➤ Прыжки вверх, с места и с шага, прыжки у сетки.	1 ч.	21.11	Технику безопасности при выполнении прыжков вверх с места и с шага, прыжки у сетки.		
	➤ Упражнения с набивными мячами.	1 ч.	24.11	Правила перехода.	Подавать, верхнюю передачу и перемещаться вперед, вправо, влево.	
	➤ Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1 ч.	25.11		Перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.	
	➤ Передача мяча в зонах 6-3-4(2),5-3-4,1-2-3 через сетку.	1 ч.	28.11	Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.		
	➤ Подачи нижняя, и верхняя прямые.	1 ч.	1.12			Сдача подач нижняя, и верхняя, и прямая.
	➤ Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1 ч.	2.12			
➤ Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1 ч.	5.12		Выполнять все виды подач, блокировать нападающие удары.		
➤ Броски мяча по корзине в движении снизу от груди.	1 ч.	8.12				
➤ Ведение мяча с обводкой	1 ч.	9.12				

	препятствий.					
	➤ Подбирание отскочившего от щита мяча.	1 ч.	12.12	Каким наказаниям подвергаются игроки		
	➤ Учебная игра по упрощенным правилам.	1 ч.	15.12	при нарушении правил.		
2.	Гимнастика.	5 ч.				
	➤ Лазание по гимнастической стенке.	1 ч.	16.12	Технику безопасности	Лазать по гимнастической стенке.	
	➤ Ходьба приставным шагом по бревну боком.	1 ч.	19.12	при выполнении лазание по гимнастической стенке.	Выполнять ходьбу приставным шагом.	
	➤ Лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату.	1 ч.	22.12	Как вести себя при ходьбе по бревну, а также по гимнастической скамейке.		
	➤ Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину.	1 ч.	23.12			
	➤ Итоговый урок.	1 ч.	26.12			
	Шчетверть.	30 ч.				
1.	Гимнастика.	7 ч.				
	➤ Вскок в упор присев на бревно (с помощью — страховкой) с сохранением равновесия.	1 ч.	12.01			
	➤ Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов.	1 ч.	13.01	Технику безопасности при выполнении через козла.	Выполнять опорный прыжок.	
	➤ Ходьба и бег по гимнастической скамейке.	1 ч.	16.01		Ходить и бегать по гимнастической скамейке.	Сдача на гимнастической скамейке.
	➤ Принять исходное положение - палка вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения.	1 ч.	19.01			
	➤ Подбрасывание, ловля	1 ч.	20.01	Технику безопасности		

	гимнастической палки с переворачиванием.			при выполнении гимнастической палки.		
	➤ Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.	1 ч.	23.01			Выполнять упражнение.
	➤ Встать на левую (правую) ногу, другую на носок, руки в стороны, прыжком упор присев, руки вниз поворот налево (направо) в приседе встать, руки на пояс и соскок прогнувшись.	1 ч.	26.01			Координировать движения рук и туловища.
2.	Льжи.	10 ч.				
	➤ Совершенствование бес шагового и одно шагового ходов.	1 ч.	27.01	Для чего и когда применяются лыжи.		Выполнять одновременный двух шаговый ход.
	➤ Одновременный двух шаговый ход.	1 ч.	30.01	Как бежать по прямой.		Тормозить лыжами и палками одновременно.
	➤ Поворот махом на месте.	1 ч.	2.02			Выполнять правильное падения.
	➤ Комбинированное торможение лыжами и палками.	1 ч.	3.02	Виды и способы смазки лыж.		Координировать движения рук, ног и туловища в быстром темпе на отрезках 40-60 м.
	➤ Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1 ч.	6.02	Технику безопасности при выполнении правильного падению при прохождении спусков.		Передвигаться на расстояние до 1 км.
	➤ Передвижение в быстром темпе на отрезках 40 - 60 метров.	1 ч.	9.02			Пройти в быстром темпе 300-400 м.
	➤ Лыжные эстафеты (на кругу 300 - 400 метров.)	1 ч.	10.02	Температурные нормы для занятий на лыжах.		
	➤ Игры на лыжах.	1 ч.	13.02			
	➤ Передвижение на лыжах до 700 м (девочки); до 1 км.– (мальчики.)	2 ч.	16.02	Технику лыжных ходов.		
			17.02	Правила эстафеты.		
3.	Акробатика.	13 ч.				
	➤ Группировка лёжа на спине.	1 ч.	20.02	Технику безопасности		Выполнять группировку лёжа.
	➤ Перекаты в положений лёжа.	1 ч.	(23.02)			Стойку на лопатках,
	➤ Стойка на лопатках, кувырок	1 ч.	24.02			

	<p>вперёд, из положения сидя.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кувырок назад. 1 ч. 27.02 ➤ Кувырок вперед и назад, зачет. 1 ч. 1.03 ➤ Стойка на голове с согнутыми ногами. 1 ч. 2.03 ➤ «Мост» из положения лёжа на спине. 1 ч. 5.03 ➤ Поворот направо из положения «мост» и поворот налево из положения «мост». 1 ч. (8.03) ➤ Лазание на скорость по гимнастической стенке. 1 ч. 9.03 ➤ Кувырок вперед с опорой на одну руку. 1 ч. 12.03 ➤ «Мост»: из положения стоя у гимнастической стенки наклоном назад с поочередным перехватом руками. 1 ч. 15.03 ➤ Из упора присев перекатом назад с согнутыми ногами и опорой на локти. 1 ч. 16.03 ➤ Итогой урок. 1 ч. 19.03 			<p>при выполнении стойки на лопатках, кувырок вперед, из положения сидя.</p>	<p>кувырок вперед. Кувырок назад. Выполнить зачет. Выполнять стойку на голове.</p>	Сдача кувырков.
	<p style="text-align: center;">IV четверть.</p> <p>1. Акробатика. 24 ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Вводный урок. 1 ч. 5 ч. 2.04 ➤ Подтягивание в висе. 1 ч. 5.04 ➤ Упражнение на бревне. 1 ч. 6.04 ➤ Вперед из упора стоя ноги врозь, согнувшись до седа, ноги врозь. 1 ч. 9.04 ➤ Два кувырка в темпе. 1 ч. 12.04 			<p>Технику безопасности при выполнении на гимнастической стенке.</p> <p>Что такое сгруппироваться.</p>	<p>Выполнять на скорость.</p>	
	<p>2. Подвижные игры. 7 ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Вводный урок: ведение мяча с 1 ч. 13.04 			<p>Правильно расположения рук.</p>	<p>Подтягиваться. Выполнять упражнение на бревне.</p> <p>Выполнять кувырки.</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ передачей, бросок в кольцо. ➤ Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. ➤ Прыжки со скакалкой до 2 минут. ➤ «Быстро к местам», «Смена мест». ➤ Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. ➤ Броски мяча в корзину в движении. ➤ Ускорение с мячом на 15 - 20 метров (4 - 6 раз). 	<p>1 ч.</p> <p>1 ч.</p> <p>1 ч.</p> <p>1 ч.</p> <p>1 ч.</p> <p>1 ч.</p>	<p>16.04</p> <p>19.04</p> <p>20.04</p> <p>23.04</p> <p>26.04</p> <p>27.04</p>	<p>Что значит «тактика игры», роль судьи. Как правильно ловить мяч двумя руками. Правила поведения игроков во время игры. Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.</p>	<p>Выполнять ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловить мяч. Выполнять передачу от груди, и передачу мяча в парах. Выполнять броски по корзине различным способом в движении.</p>	<p>Сдача броски в корзину.</p>
3.	Легкая атлетика.	12 ч.				
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Вводный урок: теоретические сведения правил поведения обучающихся на занятиях по легкой атлетике в целях предупреждения травматизма. ➤ Ходьба на скорость, отрезков 50 - 100 метров. ➤ Ходьба группами наперегонки. ➤ Смена видов ходьбы и темпа. ➤ Бег в медленном темпе, бег с различного старта. ➤ Бег на 60 метров на время. ➤ Кросс 500 м., (мальчики), 300 м., (девочки). ➤ Кросс до 600 м., (деочки), до 800 м., (мальчики) без учета времени. ➤ Зачет бега на средние дистанций мальчики 800 м., девочки 500 м. ➤ Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м., (барьеры 	<p>1 ч.</p>	<p>30.04</p> <p>3.05</p> <p>4.05</p> <p>7.05</p> <p>10.05</p> <p>11.05</p> <p>14.05</p> <p>17.05</p> <p>18.05</p> <p>21.05</p>	<p>Значение ходьбы для укрепление здоровья.</p> <p>Виды старта.</p> <p>Основы кроссового бега.</p> <p>Технику безопасности при выполнении бега</p>	<p>Пройти в быстром темпе отрезки 50-100 м.</p> <p>Пробежать в медленном равномерном темпе.</p> <p>Бежать с переменной скоростью.</p>	<p>Сдача бег на 60 м.</p> <p>Сдача бега, на дистанций 800-500 м.</p>

	высотой 40 - 60 см).					
➤	Прыжок в длину «согнув ноги».	1 ч.	24.05	с преодолением препятствий.		
➤	Итоговый урок.	1 ч.	25.05			