Муниципальное общеобразовательное учреждение
основная школа с. Коромысловка
Кузоватовского района Ульяновской области
(МОУ ОШ с. Коромысловка)

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____Т.А.Чехонина
«29» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ОШ с. Коромысловка
_____Г.А.Чехонин
Приказ № 107-ОД от 29.08.2018 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета __Физическая культура

Класс_____8 (обучение на дому по индивидуальному учебному плану)

Уровень общего образования основное общее образование

Срок реализации программы, учебный год___2018-2019 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 9 часов в год; в неделю 0, 25 часа

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы 5-9 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида, авторской программы В.В.Воронковой (В.В.Воронкова. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классов в 2 –х сборниках . М.: Владос , 2017 год)

Рабочую программу составила: учитель начальных классов Акимова Н.Н.

Основные задачи изучения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся ориентируется на решение следующих образовательных **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.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе

№	**Вид программного материала, направленность.**	**Учащиеся должны знать**	**Учащиеся должны уметь**
1	***Гимнастика. Акробатика.***	-что такое фигурная маршировка; - требования к строевом шагу; - как перенести одного ученика двумя различными способами; - фазы опорного прыжка;	-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, дальше мостик от снаряда); -выполнять простейшие комбинации на бревне; - проводить анализ выполненного движения учащихся.
2	***Лёгкая атлетика.***	-простейшие правила судейства по бег, прыжкам,	-бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; - выполнять прыжки в

		метанию; - правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; - как измерять давление и пульс.	длину, высоту; - метать, толкать набивной мяч.
3	***Подвижные и спортивные игры.***	- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил; - правила игры в волейбол; -как правильно выполнять штрафные броски в баскетболе.	-принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения; - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом ;- ведение мяча в беге; - выполнять броски в движении и на месте с различных положений и расстояния.
4	***Лыжная подготовка.***	-как правильно проложить учебную лыжню; - температурные нормы для занятий на лыжах.	-выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; -пройти в быстром темпе 200 300 метров; - преодолевать на лыжах до 2, 5 км

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе

Основы знаний о физической культуре:Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика

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. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- со скакалками;

- упражнения на гимнастической скамейке.

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

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. 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. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). 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".

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
	Гимнастика	3
1.1	Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры. Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.	1
1.2	Повороты в движении направо, налево. Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками.	1
1.3	Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий.	1
	Лёгкая атлетика	2
2.1	Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони».	1
2.2	Бег на 100 м с различного старта.	1
	Лыжная подготовка	1
3.1	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода. Комбинирование торможения лыжами и палками. Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метр	
	Гимнастика,	2
4.1	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой	1
4.2	Лазание по гимнастической стенке из стойки « руки перед грудью».	1
	Подвижные и спортивные	1
5.1	Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра.	1
	Итого	**9**