**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура»**

для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе ООО

для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

8 класса

на 2019-2020 учебный год

Составлена в соответствии АООП ООО

Составитель программы: Махиянов Артем Адгамович

учитель физкультуры первой категории

2019 год

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 8 класса составлена в соответствии с программой для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Ворон­ковой. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАД ОС, 2011. и ориентированной на достижение планируемых результатов ФГОС.

На изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе в учебном плане МАОУ «Прииртышская СОШ» отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учащиеся должны знать:** | **Учащиеся должны уметь:** |
| **8 класс** |
| **Знать:** как правильно выполнять размыкание уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.**Знать:** значение ходьбы для укрепления здоровья человека; основы кроссового бега; бег по виражу.**Знать:** права и обязанности игроков; как избежать травматизма; тактику командной игры.**Знать:** требования к строевому шагу; фазы опорного прыжка; простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять пульс; каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил; правила игры в волейбол; как правильно выполнять штрафные броски. | **Уметь:** различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка;- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях; переносить ученика втроем;**Уметь:** бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.**Уметь:** выполнять прием и передачу мяча снизу в парах; занять правильную позицию на площадке. **Уметь:** соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; изменять направление движения по команде; бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту с разбега, метать; принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения; выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении; выполнение бросков в движении и на месте. |

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Гимнастика:**

*Теоретические сведения:* виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

*Практический материал:*    - построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения:**

основные положения и движения головы, конечностей, туловища; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп; -упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног; упражнения для расслабления мышц;упражнения для развития координации движений;   упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

**Упражнения с предметами**

с набивными мячами, с гантелями, упражнения для корпуса, упражнения для ног, упражнения на преодоление сопротивления, переноска груза и передача предметов.

Лазанье: Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз; ату; 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;

 **Легкая атлетика**

      Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки.      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.      Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по пересеченной местности.      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.

 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.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

Баскетбол судейство игр, правила игры в баскетбол. 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. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Волейбол наказания при нарушениях 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). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.

**Лыжная подготовка**

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.Одновременный одношажный ход. Торможение "плугом". Лыжные эстафеты на кругах. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах попе­ременным двухшажным ходом, передвижение на скорость Совершенствование техники изученных ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м. Прохождение дистанции до 2-3- км.

**Учебно-тематический план, 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** |
| 1 | Тема 1. Легкая атлетика | 26 |
| 2 | Тема 2. Спортивные игры | 32 |
| 3 | Тема 3. Гимнастика | 24 |
| 4 | Тема 4. Лыжная подготовка | 20 |
|  | Итого: | 102 |