Государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области

«Ярославская школа № 38»

Рассмотрено на ПМПк Утверждено приказом

\_№26 от 15.10.2020г. №\_01-10/466\_от\_\_15.10.2020г.\_

 директор школы

 №38\_\_\_\_\_\_\_Е.Г.Кислова

Рабочая программа по

физической культуре для обучающихся 8а класса

 Шутов Пётр Робертович \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО учителя) (подпись)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (подпись руководителя МПТГ)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (подпись зам. директора по УВР)

г. Ярославль

\_\_\_\_\_\_\_2020-2021\_\_\_учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 8а классе составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой, Москва, «Просвещение», 2014 год.

Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю):

I четверть- 18 часов

I I четверть - 14 часов

I I I четверть - 22 часа

I V четверть - 14 часов

***Цель обучения*** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Задачи обучения:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

 Учёт и контроль ЗУН обучающихся определяется степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей на каждом занятии.

Программа по физической культуре включает в себя следующие **разделы:**

* Основные знания о физической культуре;
* Легкая атлетика;
* Гимнастика;
* Лыжная подготовка;
* Подвижные игры.

**Учебно-методический комплект:**

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы.:В 2 сб./ Под ред. В.В.Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012.- Сб.1.-224с.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Обучающиеся должны знать:

* представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
* влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
* правила оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
* правила безопасности и гигиенических требований;
* правила игры в волейбол, баскетбол, футбол;
* технику передвижения на лыжах усвоенными способами;
* технику выполнения строевых действий в шеренге и колонне;
* технику выполнения акробатических и гимнастических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

* выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", «В колонну по 2 становись», «Стой!», «По порядку расчитайсь», «На 1-2 расчитайсь», соблюдать интервал;
* выполнять комплексы физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
* выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
* выполнять исходные положения без контроля зрения;
* правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
* сохранять равновесие на наклонной плоскости;
* выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
* участвовать в спортивных и подвижных играх;
* выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе, бег на время 30м;
* выполнять  прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны  отталкивания не более 1 м;
* координировать движения рук и ног при беге по повороту;
* вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол.
* выполнять усвоенные акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
* использовать разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала;

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Тема урока | Коррекционно-развивающие упражнения | Примечание |
| Словарная работа | Оборудование |
| **I четверть – 18 уроков** |
| 1. | 01.09. | Правила ТБ при занятиях л/а. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Бег в равномерном темпе до 2мин.  | Упражнение на развитие выносливости: «Чёрные-белые» | Низкий старт, стартовый разгон, бег |  |
| 2. | 03.09. | Первая помощь при травмах. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег 30 м. на скорость. Бег в медленном темпе до 2 мин.  | Упражнения на развитие меткости: «Метко в цель» | Низкий старт, стартовый разгон, бег |  |
| 3. | 08.09. | Эстафетный бег. Бег 30 м. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Развитие скоростных качеств в беге, старт из различных И.П. | «Кто дальше бросит» | Прыжки с места, челночный бег, исходное положение |  |
| 4. | 10.09. | Совершенствование эстафетного бега. Прыжок в длину с места (контроль). Основы техники метания мяча по медленно и быстро движущейся мишени. | «Подвижная цель» | Мишень , эстафетный бег | Мячи  |
| 5. | 15.09. | Техника эстафетного бега. Челночный бег 3х10. Бег в медленном темпе до 2 мин. | «Кто дальше?» | Техника , эстафетный бег |  |
| 6. | 17.09. | Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину с места, разновидности многоскоков.  | «Мяч в корзину» | Вертикальная и горизонтальная цель, многоскок, кросс | Мячи |
| 7. | 22.09. | Правила соревнований по Л/А. Метание мяча на технику и результат (контроль). Совершенствование многоскоков. Развитие выносливости в беге на 500 м без учёта времени (у/в). | «Попади в обруч» | Соревнования , многоскок, выносливость  | Мячи  |
| 8. | 24.09. | ОРУ в парах на сопротивление. Игры-разновидности эстафет. Бег 500 м без учёта времени (у/в). | Развитие выносливости: «Отними мяч» | Сопротивление  |  |
| 9. | 29.09. | Основные правила игры в волейбол. Эстафета с мячами. Повторение перемещений в стойке боком, лицом, спиной вперёд. Повторение техники передач. |  «Эстафетный бег» | Волейбол , стойка боком, передача | Мячи  |
| 10. | 01.10. | Самостоятельное проведение ОРУ и организационные основы самостоятельных занятий. Совершенствование передач в парах. Повторение техники выполнения нижней прямой передачи. | Развитие выносливости | Нижняя прямая передача  |  |
| 11. | 06.10. | Правила личной гигиены при занятиях спортом. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Подвижные игры с мячом. Игра по упрощённым правилам. | Упражнения на развитие выносливости: «Ловкие руки» | Встречная колонна |  |
| 12. | 08.10. | ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники пройденных элементов. Закрепление техники приёма мяча после подачи. | «Двумя руками» | Прием мяча, подача | Набивные мячи |
| 13. | 13.10. | Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча через сетку в парах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Блок (ознакомление). Учебная игра по упрощённым правилам. | «Ловля парами» | Верхняя передача, блок  |  Мячи  |
| 14. | 15.10. | Самостоятельное проведение ОРУ с предметами. Правила игры в волейбол и правила судейства. Совершенствование элементов в учебной игре. | «Защита укрепления» | Судейство | Мячи  |
| 15. | 20.10. | Совершенствование подач и передач. Упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Правила самоконтроля. |  «Третий лишний» | Нападающий удар, передача, подача | Мячи  |
| 16. | 22.10. | Терминологические основы волейбола, организация и проведение различных соревнований. Двухсторонняя игра с заданием на три передачи. | Развитие выносливости | Двухсторонняя игра  | Мячи  |
| 17. | 27.10. | Терминологические основы волейбола. Учебная игра | «Ловля парами» |  | Мячи  |
| 18.  | 29.10. | Терминологические основы волейбола. Учебная игра. Двухсторонняя игра с заданием на три передачи. | «Третий лишний» |  | Мячи  |
| **II четверть – 14 уроков** |
| 1. | 17.11. | Правила техники безопасности на уроке. Совершенствование подачи и ударов мяча для настольного тенниса | Упражнения на развитие прыгучести: «Прыжки по полоскам» | Подача  | Теннисный мяч, ракетки |
| 2. | 19.11. | Совершенствование ударов справа и слева и подачи мяча для настольного тенниса. Освоение ударов по линии и диагонали. | «Прыжки по полоскам» | Диагональ, линия  | Теннисные мячи, ракетки |
| 3. | 24.11. | Совершенствование ударов справа и слева и подачи мяча для настольного тенниса. Освоение ударов по линии и диагонали. Учебная игра. | Упражнения на развитие гибкости: «Махи ногами» |  | Теннисные мячи, ракетки |
| 4. | 26.11. | Совершенствование ударов мяча настольного тенниса. Освоение ударов по линии и диагонали. Учебная игра. | «Пружинные наклоны вперёд» |  | Теннисные мячи, ракетки |
| 5. | 01.12. | Упражнения на равновесие. Кувырок назад. Мост, поворот вправо, влево. Подтягивание на перекладине  | Упражнения в равновесии | Равновесие, перекладина , кувырок, мост  | Маты, гимнастическая перекладина |
| 6. | 03.12. | ОРУ с гимнастической скакалкой. Упражнения в равновесии. Кувырок назад. Акробатическое соединение. | Упражнения в равновесии | Кувырок, стойка, акробатика  | Скакалка, маты |
| 7. | 08.12. | ОРУ с гимнастической скакалкой. Упражнения в равновесии. Акробатическое соединение из 2 элементов. | Упражнения в равновесии  | Акробатика, равновесие  | Маты, скакалка |
| 8. | 10.12. | ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание на перекладине. | Упражнения на развитие гибкости: «Прогибания» | Комбинация  | Гимнастическая палка, перекладина |
| 9. | 15.12. | ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание на перекладине.  | «Махи ногами лёжа» | Комбинация  | Гимнастическая палка, перекладина |
| 10. | 17.12. | ОРУ с отягощением. Упражнения в висах и упорах. Элементы гимнастики. | Упражнения в равновесии  | Вис, упор  | Перекладина, гимнастические палки  |
| 11. | 22.12. | ОРУ с отягощением. Упражнения в висах и упорах. Гимнастическая комбинация из изученных элементов. | «Двойной баланс» | Комбинация  | Маты, гимнастическая перекладина  |
| 12. | 24.12. | ОРУ на гимнастических скамейках. Совершенствование гимнастических комбинаций. | «Ходьба по верёвочке» | Комбинация  | Скамейка |
| 13. | 12.01. | Контроль отдельных элементов в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке. Равновесие. | «Ходьба по начерченной линии» |  | Гимнастическая стенка, маты, скакалки  |
| 14. | 14.01. | Строевые упражнения, ОРУ с предметами. Совершенствование висов и упоров. | «Ходьба по скамейке» | Вис, упор  |  |
| **III четверть – 22 часа** |
| 1. | 19.01. | Правила ТБ при занятиях на лыжах. Беседа о правилах проведения занятий на открытом воздухе, температурном режиме. Одежда и обувь лыжника. Повторение техники лыжных ходов. |  |  |  |
| 2. | 21.01. | Совершенствование лыжных ходов. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 500 м. Беседа о зимних видах спорта (Конькобежный спорт). |  | Лыжи, коньки, спорт | Лыжи, лыжные ботинки, палки  |
| 3. | 26.01. | Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 500 м. |  | Попеременный и одновременный ход  | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 4. | 28.01. | Совершенствование лыжных ходов. Переход с хода на ход. Поворот махом на месте. Прохождение дистанции до 500 м. |  | Лыжный ход | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 5. | 02.02. | Совершенствование лыжных ходов. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 500 м. |  |  | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 6. | 04.02. | Одновременный двухшажный ход. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. |  | Двухшажный ход, спуск | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 7. | 09.02. | Комбинированное торможение лыжами и палками. Совершенствование правильному падению при прохождении спусков. Прохождение дистанции до 500м. |  | Торможение | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 8. | 11.02. | Обучение повороту «упором». Совершенствование спусков и подъёмов. Прохождение дистанции до 500 м. |  | Поворот упором, спуск, подъем | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 9. | 16.02. | Совершенствование поворота «упором». Совершенствование спусков и подъёмов. Прохождение дистанции до 500 м. |  | Поворот упором, спуск, подъем | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 10. | 18.02. | Прохождение в быстром темпе 150м. (д), 200 м. (ю). Совершенствование лыжных ходов. |  | темп | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 11. | 25.02. | Подвижные игры на лыжах с использованием дополнительного инвентаря. Правила соревнований по лыжным гонкам. |  | Гонки  | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 12. | 02.03. | Совершенствование элементов лыжных ходов по дистанции. Подвижные игры на склоне. |  |  | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 13. | 04.03. | Прохождение дистанции на лыжах до 500 км |  |  | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 14. | 09.03. | Подвижные игры по выбору учащихся. Контроль по технике лыжных ходов. | Подвижные игры  |  | Лыжи, лыжные ботинки, палки |
| 15. | 11.03. | Правила по ТБ при занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол. Правила судейства. Передачи мяча в парах в движении. |  | Баскетбол , передача мяча | Мячи  |
| 16. | 16.03. | ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Ведение мяча. Штрафной бросок. Бросок по кольцу после передачи. Игра. |  | Штрафной бросок | Мяячи  |
| 17. | 18.03. | ОРУ с гимнастической скакалкой. Ведение мяча от кольца к кольцу. Штрафной бросок, бросок по кольцу после передачи. Учебная игра. |  |  | Скакалка , набивные мячи  |
| 18. | 23.03. | ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча от кольца к кольцу. Штрафной бросок. Бросок по кольцу после передачи. Учебная игра. |  | Передача мяча | Набивные мячи  |
| 19. | 25.03. | ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча от кольца к кольцу. Бросок по кольцу после передачи. Учебная игра. |  |  | Набивные мячи  |
| 20. |  | ОРУ с набивными мячами. Штрафной бросок. Ведение мяча от кольца к кольцу. Учебная игра. |  |  | Набивные мячи  |
| 21. |  | ОРУ с мячами. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра. |  | Обводка препятствий  | Набивные мячи  |
| 22. |  | ОРУ. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра. |  |  | Набивные мячи  |
| **IV четверть - 14 уроков** |
| 1. |  | Правила по ТБ при занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол. Правила судейства. Передача мяча в парах в движении.  |  | Баскетбол  | Набивные мячи |
| 2. |  | ОРУ в парах. Ведение мяча с обводкой препятствий. Обучение подбиранию отскочившего мяча от щита. Учебная игра. |  | Щит  | Набивные мячи  |
| 3. |  | ОРУ в движении. Закрепление подбирания отскочившего мяча от щита. Броски в корзину с разных позиций. Учебная игра. |  | Позиции  | Набивные мячи |
| 4. |  | ОРУ. Совершенствование подбирания отскочившего мяча от щита. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Учебная игра. |  | Отскок, щит  | Набивные мячи  |
| 5. |  | ОРУ. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Бросок мяча одной рукой в движении. Ведение и передача мяча. Учебная игра. | Упражнения на развитие прыгучести: «Прыжки по полоскам» |  | Скакалка, набивные мячи  |
| 6. |  | ОРУ. Броски мяча в корзину после ведения. Учебная игра. | «Прыжки по полоскам» |  |  |
| 7. |  | Правила ТБ при занятиях Л/А. ОРУ с гимнастической скакалкой.  | Упражнения на развитие гибкости: «Махи ногами» |  | Гимнастическая скакалка  |
| 8. |  | Прыжок в длину с места  | «Пружинные наклоны вперёд» |  | Линейка , гимнастическая скамейка, скакала |
| 9. |  | Правила соревнований по прыжкам в длину. Контроль техники прыжка в длину. Прыжок на результат. | Упражнения в равновесии |  | Линейка , гимнастическая скамейка, скакала |
| 10. |  | Правила ТБ при выполнении беговых и метательных упражнений, повторение стартов из различных и.п., стартовый разгон. ОРУ в движении. | Упражнения в равновесии | Стартовый разгон  |  |
| 11. |  | Совершенствование прыжка в длину. Разновидности многоскоков. Ускорение из различных и.п. с изменением направления и скорости перемещений на 30 м. Игры.  | Упражнения в равновесии  | Многоскок  |  |
| 12. |  | ОРУ. Совершенствование прыжка в длину. Повторение техники метания мяча. Бросок набивного мяча двумя руками из различного и.п. вперёд и вверх. | Упражнения на развитие гибкости: «Прогибания» |  | Теннисные мячи , набивные мячи |
| 13. |  | Метание мяча (контроль). Подвижные игры. |  |  |  |
| 14. |  | Контроль бега на результат. Подведение итогов учебного года. Индивидуальные задания на лето. Инструктаж о правилах купания в открытых водоёмах. |  | Водоём  |  |
| **Итого-68 часов** |