**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Коношская средняя школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рекомендована методическим**  **объединением учителей физической культуры и ОБЖ**  **от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015года,**  **протокол №** | **УТВЕРЖДЕНА**  **приказом директора МБОУ «Коношская СШ» №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 года** |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**8Г класс коррекции 7 вида**

**Срок реализации программы 1 год**

**Составлена на основе примерной программы по физической культуре авторской программы для учащихся 1-11 классов, В.И.Лях ,А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010 г.**

**Составители программы:**

**Мышова Юлия Александровна**

**Коноша**

**2015 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8класса коррекции.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М,: Просвещение, 2010 год).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники Виленский, М.Я. Физическая культуры. 5-7кл. : учеб. для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М.Туревский; под. общ. ред. М.Я Виленского.- М.: Просвещение, 2010.

Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010.

*1. Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа*.

ПРОГРАММА для 8 класса рассчитана на 102 часа; при трёх разовых занятиях в неделю.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент ( кроссовая подготовка заменяется лыжной). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются лёгкой атлетикой и спортивными играми. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе уроков и отдельно один час в четверти.

*2. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (согласно Устава или локального акта образовательного учреждения)*

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончанию основной школы учащийся сдаёт дифференцированный зачёт.

4. *О целях и задачах, решаемых при реализации рабочей программы.*

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:

укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому развитию личности, профилактику плоскостопия, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

развитие координационных и кондиционных способностей;

на обучение основам базовых видов двигательных действий;

на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

на углубленное представление об основных видах спорта;

воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любимым видом спорта в свободное время;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 8 Класс |
| 1 | *Базовая часть* | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 30 |
| 2 | *Вариативная часть* | 18 |
| 2.1 | Баскетбол | 18 |
|  | ИТОГО: | 102 |

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8класса)

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1.  *Естественные основы*

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7–8классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлений двигательных актов. Значение нервной системы в управлений движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучений двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. 2. *Социально-психологические основы*

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы органицации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7–8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля над функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирование уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно – исторические основы.

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7 -8 классы.* Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, К ЕЁ МАТЕРИАЛЬНЫМ И ДУХОВНЫМ ЦЕННОСТЯМ

1.4. Приемы закаливания.

*5–6 классы.* Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правило, дозировка).

*7 –* *8классы*. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

*9класс.* Пользование баней.

1.5. *Подвижные игры.*

*Волейбол.*

*5-6 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

*Баскетбол.*

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Элементы футбола.

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий.

1.6. *Гимнастика с элементами акробатики*

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8 - 9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. *Легкоатлетические упражнения.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 8,8 | 9,7 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 200 | 190 |
| Лазание по канату на расстояние 6м,с | 12 | - |
| Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой, количество раз. Подтягивание (мальчики) | 10 | 21 |
| К выносливости | Бег 2000 м  Передвижение на лыжах 5 км | 10,00 11,00  Без учета времени | |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков,с  Броски малого мяча в стандартную мишень.м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

*5*-*9 классы.*

Терминология лёгкой атлетики.Правило и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности во время занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы

*Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов*

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 год № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011 г.);

- Национальной доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10. 2000 г. № 751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004 года № 1312 (ред. От 30.08.2010 г);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 №1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 год № 1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от29.03.2010 года № 06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 год № 163-р.

**ГРАФИК**

**распределения учебного времени**

**на виды программного материала для 8 класса коррекции**

**Задачи:**

**Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; осваивать и совершенствовать технику двигательных действий базовых видов спорта; содействовать организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с общеукрепляющей и обучающей направленностью.

**Оздоровительные:**  развивать функциональные возможности организма, основные физические качества; оказывать разностороннее воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей и укрепление здоровья.

**Воспитательные:** воспитывать целостные ориентации на здоровый образ жизни, внутреннюю дисциплинированность, аккуратность.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | № П/П | Разделы программы | Учебные часы | 1-я  четверть | 2-я  четверть | 3-я  четверть | 4-я  четверть |
| **8кл.** | 1. | Основы знаний |  |  |  |  |  |
| 2. | Лёгкая атлетика | 18 | **9** |  |  | **9** |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |  | **10** |  |  |
| 4. | Баскетбол | 18 | **11** | **7** |  |  |
| 5. | Волейбол | 18 |  | 7 |  | **11** |
| 6. | Лыжная подготовка | 30 |  |  | **30** |  |
|  | 7. | Элементы футбола | 8 | 4 |  |  | 4 |
| **Итого:** | | | **102** | **24** | **24** | **30** | **24** |

**Учебно-тематический план**

**по физической культуре для 8 класса коррекции:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Содержание учебной темы | Практические занятия (контрольные тесты, срезы) | Реализация РК |
| 1 | Основы знаний | в процессе урока | - Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.  - Выполнение основных движений с различной скоростью.  - Выявление работающих групп мышц.  - Изменение роста, веса и силы мышц.  - Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасности. |  |  |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 18 | 1. Ходьба и бег  2. Прыжки  3. Метание мяча  4. Игра «Лапта» | -Бег 30 м, с,  -60 м, с,  -Метание мяча с разбега;  - прыжки в длину с разбега;  -челночный бег 3х20 м;  -прыжки в длину с места;  -прыжки в высоту с разбега;  -бег 2000м;  -эстафетный бег;  -подтягивание из виса;  - поднимание туловища. | 2 ч. - Повторение правил игры в «Лапту». Новые условия (площадка до 30 м в длину, подача битой с увеличением ударной частью и др.) Тренировочные упражнения. Проведение игры.  - |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 1. акробатика  2. строевые упражнения  3. упражнения в равновесии  4. висы  5.опорный прыжок  6. лазание по канату | - кувырок назад в группировке;  - стойка на лопатках  - Оценка техники выполнения висов;  - оценка лазания по канату;  - выполнение. | - |
| 4 | Лыжная подготовка | 30 | 1. Одновременный одношажный ход;  2. Одновременный двухшажный ход.  3.Попеременныы двухшажный ход;  4. повороты;  5. спуски с поворотами;  6. подъёмы;  7. торможения. | - попеременный двухшажный ход;  - одновременный двухшажный ход;  - спуск со склона в ср. стойке  - поворот переступанием в движении;  - ёлочкой;  - торможение плугом;  -торможение упором  -прохождение дистанции до 4км.  -эстафета с передачей палок.  -повторные отрезки 2-3x300м. | 16 часов  1ч –Чередование шагов и ходов во время передвижения на дистанции на лыжах.  1ч.- ходьба на лыжах на дистанцию (выполнение нормативов)  1ч.- Обучение контролю за физической нагрузкой;  2 ч- катание с гор;  2ч.-Закрепление способов спуска и подъема;  1 ч-Правила безопасности по лыжам;  1 ч -Лыжная эстафета. |
| 5. | Спортивные игры ( волейбол) | 18 | 1.стойки и передвижение.  2.передачи мяча.  3. подача и приём мяча.  4.нападающий удар. | - правило игры;  -Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колонных.  -Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения.  - Оценка техники владения мячом, нападающего удара. |  |
| 6. | Спортивные игры (баскетбол). | 18 | 1.стойки и передвижение без мяча;  2.повороты;  3.остановка;  4.передачи и приём мяча;  5. ведение мяча;  6.броски в кольцо.  . | -правила игры;  -Оценка техник броска одной рукой от плеча с места.  -Оценка техники штрафного броска.  -Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.  -КУ- прыжки в длину .  -КУ- броски и ловля мяча. |  |
| 7. | Элементы футбола | 8 | 1.Техника передвижений;  2. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма;  3.удар носком;  4.удар серединой лба на месте;  5. ведения мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника;  6. вбрасывание мяча из- за боковой линии. |  |  |
|  | **ВСЕГО:** | **102** |  |  | 16+2=18 |

**Раздел 3. Поурочное планирование по физической культуре в 8 классе коррекции.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ***Тема урока*** | **Количество часов** | **Тематика практ. занятий** | **Регион. компонент** |
| 1. | **Лёгкая атлетика.** Инструктаж по ТБ.  *Тактика бега на длинные дистанции.* | **1** |  |  |
| 2. | *Совершенствование стартового разгона. Спринтерский и эстафетный бег.* | **1** |  |  |
| 3. | ***Зачёт****-бег 60м.* | **1** |  |  |
| 4. | *Метание мяча на дальность.* | **1** |  |  |
| 5. | *Прыжок в длину с места.* | **1** |  |  |
| 6 | *Прыжок в длину с разбега* | **1** |  |  |
| 7. | ***Зачёт*** *–прыжок в длину с разбега или с (места)*  *Метание мяча* | **1** |  |  |
| 8 | **Р.К** игра «Лапта» ***Зачёт*** *- метание мяча.* | **1** |  | **Р.К** игра «Лапта» |
| 9. | ***Зачёт*** *- бег 2000м(ю).* | **1** |  |  |
| 10. | ***Баскетбол.*** *Инструктаж по Т.Б Правила игры в баскетбол.* | **1** |  |  |
| 11. | *Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока* | **1** |  |  |
| 12. | *Бросок двумя руками от головы с места* | **1** |  |  |
| 13. | *Передачи мяча двумя руками от груди на месте.* | **1** |  |  |
| 14. | *Личная защита* | **1** |  |  |
| 15. | ***Зачёт****- бросок двумя руками от головы с места.* | **1** |  |  |
| 16. | *Передача мяча при встречном движении.* | **1** |  |  |
| 17. | ***Зачёт****-ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий* | **1** |  |  |
| 18. | ***Зачёт*** *- штрафной бросок.* | **1** |  |  |
| 19. | ***Зачёт*** *- правила игры. Учебно- тренировочная игра.* | **1** |  |  |
| 20. | *Действия трёх нападающих против двух защитников****.*** | **1** |  |  |
| 21. | **Футбол***. Инструктаж по ТБ. Совершенствование удара по летящему мячу.* | **1** |  |  |
| 22. | *Отработка ударов по воротам. Ведение мяча и обводка* | **1** |  |  |
| 23. | *Вбрасывание мяча из-за боковой линии****.*** | **1** |  |  |
| 24. | *Техника остановок и владение мячом. Двухсторонняя игра.* | **1** |  |  |
| 25. | **Гимнастика.** *Инструктаж по ТБ.Правила выполнения силовых упражнений.* | **1** |  |  |
| 26. | Стойка на голове и руках (м)  Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. | **1** |  |  |
| 27. | *Длинный кувырк вперёд (ю)*  *« Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.(д)* | **1** |  |  |
| 28. | **Зачёт**: акробатика. Висы и упоры | **1** |  |  |
| 29. | Развитие силовых качеств | **1** |  |  |
| 30. | **Зачё**т- прыжок согнув ноги через козла. | **1** |  |  |
| 31. | **Зачет** - Поднимание туловища. | **1** |  |  |
| 32. | **Зачет** – Подтягивание. | **1** |  |  |
| 33. | **Баскетбол.** *Инструктаж по Т.Б на уроке. Правила игры.* | **1** |  |  |
| 34. | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока | **1** |  |  |
| 35. | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | **1** |  |  |
| 36. | **Зачёт**-передача мяча двумя руками от груди в движении. | **1** |  |  |
| 37. | Личная защита. | **1** |  |  |
| 38. | Ведение мяча с сопротивлением. | **1** |  |  |
| 38. | **Зачёт:**- бросок двумя руками от головы в прыжке. | **1** |  |  |
| 40. | **Зачёт-**ведение два шага бросок. | **1** |  |  |
| 41. | **Волейбол.** *Инструктаж по Т.Б на уроке. Правила игры.* | **1** |  |  |
| 42. | **Нижняя прямая подача.** | **1** |  |  |
| 43. | **Верхняя прямая подача.** | **1** |  |  |
| 44. | **Зачёт-техника приёма и передачи мяча через сетку.** | **1** |  |  |
| 45. | **Прямой нападающий удар** | **1** |  |  |
| 46. | **Зачёт- нижняя прямая подача мяча.** | **1** |  |  |
| 47. | **Передача мяча в прыжке через сетку.** | **1** |  |  |
| 48. | **Учебно- тренировочная игра.** | **1** |  |  |
| 49. | **Лыжная подготовка.** *Инструктаж по Т.Б.* Р.К- История развития лыжного спорта в Архангельской обл. | **1** |  | Р.К- История развития лыжного спорта в Архангельской обл. |
| 50. | **Одновременные хода классического стиля.** | 1 |  |  |
| **51** | **Попеременные хода классического стиля.** | **1** |  |  |
| **52.** | ***Р.К- попеременный и одновременные хода.*** | **1** |  | Р.К- ***попеременные и одновременные хода*** |
| **53.** | ***Зачет:*** ***дистанция 1км.*** | **1** |  |  |
| 54. | ***Р.К.- катание с горок*** | **1** |  | ***Р.К.- катание с горок*** |
| 55. | **Р.К.-. повторение поворота « махом»** | **1** |  | ***Р.К.-. повторение поворота « махом»*** |
| 56. | ***Зачет: поворот плугом.*** | **1** |  |  |
| 57. | *Торможение « плугом»* | **1** |  |  |
| 58. | Р.К- совершенствование навыков катание с горок. | **1** |  |  |
| 59. | Р.К.- Спуски и подъёмы.**Зачет: *гонка 2км.*** | **1** |  | Р.К- Спуски и подъёмы |
| 60. | **Зачет: *спуски с поворотами*.** | **1** |  |  |
| 61. | Р.К- ***Зачет:*** *одновременный одношажный ход.* | **1** |  | Р.К-*одновременный одношажный ход.* |
| 62. | Р.К- попеременный двухшажный ход. | **1** |  | Р.К- попеременный двухшажный ход. |
| 63. | ***Зачёт:*** *подъём в горку скользящим шагом.* | **1** |  |  |
| 64. | ***РК-*** *преодоление препятствий***. Зачёт:** попеременный двухшажный ход. | **1** |  | ***РК-*** *преодоление препятствий* |
| 65. | Преодоление бугров и впадин при спуске | **1** |  |  |
| 66. | *Переход с попеременных ходов на одновременные* | 1 |  |  |
| 67. | ***РК-*** *чередование лыжных ходов.* | **1** |  | Р.К- *чередование лыжных ходов.* |
| 68. | Р.К- одновременный полуконьковый ход | **1** |  | *Р.К- одновременный полуконьковый* *ход* |
| 69. | ***РК-*** *одновременный двухшажный коньковый ход.* | **1** |  | ***РК****. одновременный двухшажный коньковый ход.* |
| 70. | Р.К.- одновременно одношажный коньковый ход. | **1** |  |  |
| 71. | **Зачёт:** дистанция 3000м | **1** |  |  |
| 72. | Освоение попеременного конькового хода в подъём | **1** |  |  |
| 73. | Р.К-эстафеты и игры с применением конькового хода | **1** |  | *Р.К-* эстафеты и игры с применением конькового хода. |
| 74. | Р.К-повторение конькового хода по учебному кругу.  ***Зачет:***  *коньковый ход.* | **1** |  | Р.К-Повторение конькового хода по учебному кругу. |
| 75. | **РК-** повторение спусков и подъёмов на дистанции. | **1** |  | *Р.К –* Повторение спусков и подъёмов на дистанции. |
| 76. | **РК**- преодоление контруклона | **1** |  | *Р.К-* Преодоление контруклона. |
| 77. | Игра « Гонка с обгонами». | **1** |  |  |
| 78. | *Прохождение дистанции до 7км. без учёта времени.* | **1** |  |  |
| 79. | **Волейбол**.  Верхняя передача мяча через сетку. | **1** |  |  |
| 80. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | **1** |  |  |
| 81. | Передача мяча в тройках после перемещения. | **1** |  |  |
| 82. | ***Зачет:*** *техника нападающего удара.* | **1** |  |  |
| 83. | Нижняя прямая подача, прием подачи | **1** |  |  |
| 84. | Верхняя прямая подача. | **1** |  |  |
| 85. | ***Зачет:***  *передача мяча снизу через сетку, подача мяча.* | **1** |  |  |
| 86. | Отбивание мяча кулаком у сетки. | **1** |  |  |
| 87. | Приём и передача мяча снизу в парах | **1** |  |  |
| 88. | Совершенствование прямого нападающего удара | **1** |  |  |
| 89. | **Зачёт-**передача и приём мяча над собой. | **1** |  |  |
| 90. | **Лёгкая атлетика,** Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт(30-40м). | **1** |  |  |
| 91. | Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). | **1** |  |  |
| 92. | Стартовый разгон. Бег по дистанций (70-80м.) | **1** |  |  |
| 93. | Челночный бег (3x10). Финиширование. | **1** |  |  |
| 94. | Метание мяча (150г.) на дальность. Бег до 3000м. | **1** |  |  |
| 95. | ***РК****- игра « Лапта».*  **Зачёт**: бег 60м. | **1** |  | *Р.К-Игра « Русская лапта* |
| 96. | ***Зачет:*** *метание мяча (150г.)*. | **1** |  |  |
| 97. | ***Зачет:***Бег 2000м. | **1** |  |  |
| 98. | **Элементы футбола**:  Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. | **1** |  |  |
| 99. | Отработка ударов по воротам. | **1** |  |  |
| 100 | Техника остановок и владение мячом. **Зачёт-** правила игры по футболу | **1** |  |  |
| 101 | Освоение тактики игры. | **1** |  |  |
| 102. | Учебно -тренировочная игра. | **1** |  |  |
|  | ***Всего:*** | **102** |  |  |
|  | ***Зачётов-*** | **32** |  | **18** |

Учебные нормативы и оценка результатов для 8класса коррекции

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п.п** | **Виды тестов** | **Единицы**  **измерения** | **Уровни развития, оценка.** | | | | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Девушки** | | | **Юноши** | | |
| 1. | Бег 30м | с | 5,1 | 5,4 | 5,8 | 4,9 | 5,1 | 5,5 |
| 2. | Бег 60м. | с | 9,7 | 10,2 | 10,7 | 9,0 | 9,7 | 10,5 |
| 3 | Бег 2000м | с. | 11.00 | 12.40 | 13.50 | 10.00 | 10.40 | 11.40 |
| 4. | Прыжок в длину с разбега 15-20 шагов,м | см | 340 | 310 | 260 | 380 | 360 | 310 |
| 5. | Метание мяча |  | 27 | 22 | 18 | 40 | 35 | 28 |
| 6. | Гибкость | см | +13 | +8 | +5 | +8 | +5 | +2 |
| 7. | Прыжок в длину с места | см | 190 | 175 | 160 | 200 | 190 | 180 |
| 8. | Прыжок в высоту | см | 115 | 105 | 95 | 125 | 115 | 105 |
| 9. | Поднимание туловища из положения лёжа.  Подтягивание из виса | Раз. мин. | 15 | 10 | 6 | 25  9 | 20  7 | 13  5 |
| 10. | Челночный бег 3x20м; | с | 15,5 | 16,5 | 18,0 | 14,6 | 15,6 | 16,6 |
| 11. | Прыжки на скакалке | Раз.мин. | 135 | 125 | 110 | 125 | 115 | 110 |
| 12. | Лыжные гонки 1км | мин | 6.00 | 6.30 | 7.30 | 5.30 | 6.00 | 7.00 |
| 13. | Лыжные гонки 2км | мин | 13.00 | 13.30 | 14.30 | 12.00 | 12.30 | 13.30 |
| 14. | Лыжные гонки 3км | мин | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 16.00 | 17.00 | 18.00 |
| 15. | Штрафной бросок в кольцо | раз | 5 | 4 | 2 | 6 | 5 | 3 |

**Раздел 4. Основные требования к знаниям и умениям обучающихся 8 класса коррекции по физической культуре.**

**Обучающиеся должны знать: Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**- Естественные основы**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**-** **Социально-психологические основы:** решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*-* **Культурно-исторические основы***:* основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

- **Приёмы закаливания**: воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

- **Способы самоконтроля:** приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длинны тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Спортивные игры:** баскетбол, волейбол

**Волейбол 8 класс коррекции:** стойки и перемещения, передача сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача мяча с расстояния 5-7 м от сетки, освоение тактики игры.

**Гимнастика с элементами акробатики:**

**6класс:** освоение акробатических упражнений (кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа ,акробатическая комбинация), опорный прыжок, висы и упоры, лазание по канату в три приёма, гимнастическая полоса.

**Лёгкая атлетика 8класс коррекции:** техника спринтерского бега, длительного бега, техника прыжка в длину способом согнув ноги, прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча на дальность,

Лыжная подготовка: 7класс региональный компонент государственного стандарта общего образования Архангельской области. Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный и бесшажный ходы, подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», торможение и поворот «плугом», повороты переступанием, прохождение дистанции 3, 3,5 км, игры: «остановка рывком», эстафета с передачей палок, с горки на горку.

**Вариативная часть** включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

**Баскетбол:**

**8 класс коррекции** техника передвижения, остановок, поворотов и стоек, ловля и передача мяча, ведение мяча, техника бросков мяча, техника защиты, тактика игры**.**

**4.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**5.** Урок физической культуры является основной и обязательной формой физического воспитания в школе. На уроке учащиеся получают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренные школьной программой, повышают уровень своего физического развития. Урок физической культуры должен решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, формировать интерес у учащихся к занятиям физическими упражнениями, побуждать их к активной деятельности. При проведении уроков по физической культуре учитель применяет различные методы ведения урока:

**-** фронтальный метод школьники выполняют одно и то же задание одновременно;

**-** поточный метод учащиеся располагаются в колонну по одному и один за другим выполняют задания;

**-** групповой метод учащиеся выполняют задания по группам. При выборе содержания и методов проведения урока необходимо учитывать половые особенности занимающихся;

**-** игровой методучащиеся осваивают или закрепляют учебный материал при выполнении игровых заданий или упражнений;

**-** соревновательный метод освоение учебного материала осваивается или закрепляется по средствам соревнований или соревновательных упражнений.

**Методика оценки успеваемости:** основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения (учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель), вызова (используется для выявления достижений отдельных учащихся), упражнений (для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашнего задания) и комбинированный (одновременная проверка качества освоения техники соответствующих двигательных действий).Данные методы можно применяются как индивидуально, так и фронтально, когда надо оценить большую группу или класс в целом.

**6. Оценка успеваемости по физической культуры** в 8 классе коррекции производится на общих основаниях и включает в себя качественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знание осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. При этом необходимо ориентироваться на темпы развития двигательных способностей учащихся, поощрять стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

**Раздел 5. Перечень учебно-методического обеспечения.**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы (для учителей общеобразовательных учреждений 7-е издание Москва «Просвещение» 2010 год. /авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич)

2. Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трёх часовой программе / авт.-сот. В.И. Виненко. – Волгоград: учитель, 2009. – 254 с.

3. Справочник учителя физической культуры / авт.-сот. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. - Волгоград: учитель, 2010. – 239 с.

4. Конспекты уроков для учителя физической культуры: 5-9 классы. / авт. Г.И. Бергер., Ю.Г. Бергер. М.: 2003 год – 144 с.

5. Учебник по физической культуре 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туренский, Т.Ю. Торочкова – 7-е изд. – М. :просвещение, 2011. – 156 с. ,,