**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 8 класса, имеющих УО (интеллектуальные нарушения) (вариант 9.1), разработана с использованием материалов:

• Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 10.04.2002г. №29/2065-п;

• перечня учебников, рекомендованных Министерством образования РФ на 2021-2022 учебный год;

• авторской программы «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида » под редакцией В.В. Воронковой, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, издательство «ВЛАДОС», 2011 год;

• учебного плана ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» на 2021-2022 учебный год;

• положения о составлении рабочей программы учебного курса ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат».

**Цели и задачи учебного курса**

**Целью** изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с УО и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

В соответствии с трудностями обучающихся с УО особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи** учебного предмета:

• укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;

• формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;

• формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;

• владение основными представлениями о собственном теле;

• развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

• коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с УО обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

• учить выполнять двигательные задания в соответствии с инструкциями учителя;

• формировать потребность в занятиях физической культурой;

• совершенствовать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;

• обучать передвижению на лыжах, плаванию;

• учить сохранять правильную осанку;

• укреплять двигательную память;

• учить пользоваться в самостоятельной деятельности навыками, полученными на уроках.

**Содержание тем учебного курса**

**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физической 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.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

**Легкая атлетика**

         Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной  ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега  способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м.  Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

**Лыжная подготовка**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

**Гимнастика с основами акробатики**

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

Акробатические упражнения: перекаты назад из седа с группировкой  и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах.  Строевой шаг.

 Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

**Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом.Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Основные понятия игры футбол.Правила поведения на занятииРазучивание технических приёмов и индивидуальных действий игрока.Тактические схемы командной игры.Помощь в судействе.

**Место предмета в учебном плане**

 Согласно учебному плану ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год, период обучения 35 недель

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов: в случае выпадения даты урока на праздничный день, переноса Правительства РФ дней отдыха, введение карантина (Приказ на основании распорядительного акта учредителя). Прохождение программы обеспечивается за счет уплотнения программного материала, увеличения доли самостоятельного изучения, дистанционного обучения через сайты, электронную почту учителя и обучающихся, либо на дополнительных занятиях и индивидуальных консультациях.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**Гимнастика.**

**Знать:** правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»

**Уметь :**выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

**Лёгкая атлетика.**

**Знать**: фазы прыжка в длину с разбега**.**

**Уметь:**выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

**Лыжная подготовка.**

**Знать:** правила переноски лыж**.**

**Уметь:**выполнять передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; спускаться со склона в низкой стойке и подниматься способом «лесенка» и «наискось».

**Спортивные игры.**

**Волейбол.**

**Знать:** расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

**Уметь:** подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

**Баскетбол.**

**Знать:** некоторые правила игры**.**

**Уметь:** вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

**Футбол.**

**Знать:** упрощенные правила игры

**Уметь:** выполнять удар по подвижному и не неподвижному мячу; выполнять движения с мячом, меняя направление движения; удары по воротам на точность

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Всего часов |
| 1 | Лёгкая атлетика | 14 |
| 2 | Футбол | 16 |
| 3 | Гимнастика | 20 |
| 4 | Лыжная подготовка | 19 |
| 5. | Баскетбол | 10 |
| 6. | Волейбол | 11 |
| 7 | Физическая подготовка | 12 |
| 8 | Основы знаний о физической культуре и технике безопасности | В течение урока |
|  | **Всего** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Кол-во час** | **Дата проведения** | | **Оборудование** |
| **план** | **факт** |
|  | Основы знаний о физкультуре и технике безопасности | В течение урока | | |  |
| **1.Легкая атлетика – 14 часов.** | | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега | 1 |  |  | Свисток, плакат по ТБ |
| 2 | Старты из разных положений. Стартовый разбег. | 1 |  |  | Свисток,секундомер |
| 3 | Старты из разных положений. Стартовый разбег. | 1 |  |  | Свисток,секундомер |
| 4 | Бег с ускорением (30),(60) м3-6 раз | 1 |  |  | Свисток,секундомер |
| 5 | Бег с ускорением (30),(60) м3-6 раз | 1 |  |  | Свисток,секундомер |
| 6 | Бег 100м-2 раза | 1 |  |  | Свисток,секундомер |
| 7 | Кроссовый бег 500 м (д) , 1000м (м) | 1 |  |  | Свисток,секундомер |
| 8 | Бег с препятствиями на 80м | 1 |  |  | Свисток,мячи скамейки |
| 9 | Прыжки в длину и в высоту с места. | 1 |  |  | Рулетка,скамейки,свисток |
| 10 | Прыжки в длину и в высоту с места. | 1 |  |  | Рулетка,скамейки,свисток |
| 11 | Бег на 100м. Контрольный урок | 1 |  |  | Секундомер,свисток |
| 12 | Метания в цель и на дальность | 1 |  |  | Тен.мячи,рулет |
| 13 | Метания в цель и на дальность | 1 |  |  | Тен.мячи,рулет |
| 14 | Метания в цель и на дальность | 1 |  |  | Тен.мячи,рулет |
| **2. Футбол – 16 часов.** | | | | | |
| 15 | Правила и обязанности во время игры в футбол. Предупреждение травматизма. | 1 |  |  | Методическая литература |
| 16 | Техника перемещения игроков по площадке | 1 |  |  | Мячи,свисток |
| 17 | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема | 1 |  |  | Мячи,свисток |
| 18 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема | 1 |  |  | Мячи,свисток |
| 19 | Ведение мяча носком, остановка мяча подошвой, игра вратаря. | 1 |  |  | Мячи,свисток |
| 20 | Передачи мяча: продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие. | 1 |  |  | Мячи,свисток |
| 21 | Тактические действия в нападении и в защите после углового удара и вбрасывания аута. | 1 |  |  | Мячи,свисток |
| 22 | Технико-тактические действия при организации защиты. | 1 |  |  | Мячи,свисток |
| 23 | Технико-тактические действия при организации атаки. | 1 |  |  | Мячи,свисток |
| 24 | Обработка тактических игровых комбинаций. | 1 |  |  | Мячи,свисток |
| 25 | Игра вратаря. Удары по воротам на меткость. | 1 |  |  | Мячи,свисток |
| 26 | Удары по мячу. Удары головой | 1 |  |  | Мячи,свисток |
| 27 | Прием мяча и его остановка | 1 |  |  | Мячи,свисток |
| 28 | Ведения мяча в среднем темпе по прямой | 1 |  |  | Мячи,свисток |
| 29 | Учебная игра по правилам мини-футбола. | 1 |  |  | Мячи,свисток |
| 30 | Учебная игра по правилам футбола. | 1 |  |  | Мячи,свисток |
| **3. Гимнастика – 20 часов.** | | | | | |
| 31 | Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: шеренга, ряд, колонна, фланг. | 1 |  |  | Методическая литература, плакаты |
| 32 | Построения и перестроения. | 1 |  |  | Обручи |
| 33 | Построения и перестроения. | 1 |  |  | Обручи |
| 34 | Разновидности ходьбы. | 1 |  |  | Обручи |
| 35 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.(тест) | 1 |  |  | Обручи |
| 36 | Общеразвивающие упражнения со снарядом и без снаряда | 1 |  |  | Скакалки,мячи |
| 37 | Общеразвивающие упражнения со снарядом и без снаряда | 1 |  |  | Скакалки,мячи |
| 38 | Акробатика: Кувырки, стойка на голове, на руках. | 1 |  |  | Маты гимн. |
| 39 | Акробатика: Кувырки, стойка на голове, на руках. | 1 |  |  | Маты гимн. |
| 40 | Акробатика: Кувырки, стойка на голове, на руках. | 1 |  |  | Маты гимн. |
| 41 | Стойка на лопатках | 1 |  |  | Маты гимн. |
| 42 | Переворот боком | 1 |  |  | Маты гимн. |
| 43 | Переворот боком | 1 |  |  | Маты гимн. |
| 44 | Упражнения в равновесии. (ласточка) | 1 |  |  | Скамейки, маты |
| 45 | Упражнения в равновесии. (ласточка) | 1 |  |  | Скамейки, маты |
| 46 | Поднимания туловища из положения, лежа на спине.(тест) | 1 |  |  | Скамейки, маты |
| 47 | Лазание по гимнастической стенке | 1 |  |  | Гимн.палки |
| 48 | Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 |  |  | Козел, маты,г.мостик |
| 49 | Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 |  |  | Козел, маты,г.мостик |
| 50 | Кувырок вперед, назад | 1 |  |  | Маты |
| **4. Лыжная подготовка – 19 часов.** | | | | | |
| 51 | Правила занятий во время лыжной подготовки. ТБ Перенос лыж | 1 |  |  | Комплект лыж |
| 52 | Одновременный одношажный ход | 1 |  |  | Комплект лыж |
| 53 | Одновременный одношажный ход | 1 |  |  | Комплект лыж |
| 54 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  | Комплект лыж |
| 55 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  | Комплект лыж |
| 56 | Преодоление естественных препятствий на лыжах способом перешагивания,перелезания | 1 |  |  | Комплект лыж |
| 57 | Эстафеты на кругах 300-400м. | 1 |  |  | Комплект лыж |
| 58 | Эстафеты на кругах 300-400м. | 1 |  |  | Комплект лыж |
| 59 | Прохождение учебных дистанций до 3 км. | 1 |  |  | Комплект лыж |
| 60 | Торможение плугом | 1 |  |  | Комплект лыж |
| 61 | Спуски со склона в основной стойке | 1 |  |  | Комплект лыж |
| 62 | Спуски со склона в основной стойке | 1 |  |  | Комплект лыж |
| 63 | Подъем в гору «полуёлочкой», «полулесенкой» | 1 |  |  | Комплект лыж |
| 64 | Подъем в гору «полуёлочкой», «полулесенкой» | 1 |  |  | Комплект лыж |
| 65 | Повторные передвижения в быстром темпе 40-60 м по 5-6 раз; 150-200м по 2-3 раза | 1 |  |  | Комплект лыж |
| 66 | Повторные передвижения в быстром темпе 40-60м по 5-6 раз; 150-200м по 2-3 раза | 1 |  |  | Комплект лыж |
| 67 | Игры «Подбери флажок», «слалом» | 1 |  |  | Комплект лыж,флажки |
| 68 | Игры «Подбери флажок», «слалом» | 1 |  |  | Комплект лыж,флажки |
| 69 | Лыжные гонки на 2 км-д; 3км-м. | 1 |  |  | Комплект лыж |
| **5. Баскетбол – 10 часов.** | | | | | |
| 70 | Правила игры. Основная стойка | 1 |  |  | Мячи баскетб. |
| 71 | Перемещение в стойке. Ловля и передача мяча | 1 |  |  | Мячи баскет.свисток |
| 72 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 |  |  | Мячи баскет.свисток |
| 73 | Броски мяча одной рукой с места и в движении | 1 |  |  | Мячи баскет.свисток |
| 74 | Комбинации из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок | 1 |  |  | Мячи баскет.свисток |
| 75 | Броски мяча в корзину изпод кольца,броски мяча со средней зоны. | 1 |  |  | Мячи баскет.свисток |
| 76 | Броски мяча в корзину изпод кольца, броски мяча со средней зоны. | 1 |  |  | Мячи баскет.свисток |
| 77 | Комбинации из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок | 1 |  |  | Мячи баскет.свисток |
| 78 | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола | 1 |  |  | Мячи баскет.свисток |
| 79 | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 1 |  |  | Мячи баскет.свисток |
| **6. Волейбол – 11 часов.** | | | | | |
| 80 | Основные правила игры. Стойка игрока | 1 |  |  | Мячи волейб.свисток |
| 81 | Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача | 1 |  |  | Мячи волейб.свисток |
| 82 | Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача | 1 |  |  | Мячи волейб.свисток |
| 83 | Передача мяча сверху двумя руками из одной зоны в другую. | 1 |  |  | Мячи волейб.свисток |
| 84 | Передача мяча сверху двумя руками из одной зоны в другую. | 1 |  |  | Мячи волейб.свисток |
| 85 | Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 1 |  |  | Мячи волейб.свисток |
| 86 | Тактические действия во время нападения. | 1 |  |  | Мячи волейб.свисток |
| 87 | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар | 1 |  |  | Мячи волейб.свисток |
| 88 | Тактика свободного нападения. Блокирование. | 1 |  |  | Мячи волейб.свисток |
| 89 | Нижняя и верхняя передача мяча с расстояния 2-3 м от сетки. Передачи различными способами | 1 |  |  | Мячи волейб.свисток |
| 90 | Игра по упрощённым правилам волейбола | 1 |  |  | Мячи волейб.свисток |
| **7. Физическая подготовка – 12 часов.** | | | | | |
| 91 | Кроссовый бег без учета времени на1000м | 1 |  |  | Свисток |
| 92 | Бег на 30м и 60 м с максимальной скоростью 3-6 раз. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |
| 93 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |  |  | Гимн.маты |
| 94 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |  |  | Гимн.маты |
| 95 | Кроссовый бег 500 метров (д) 1000 м (м) на время | 1 |  |  | Секундомер, скакалки |
| 96 | Прыжки в длину и в высоту с места.(тест) | 1 |  |  | Гимн. маты,скамейки |
| 97 | Прыжки в длину и в высоту с места.(тест) | 1 |  |  | Гимн. маты,скамейки |
| 98 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  | Гимн. маты,скамейки |
| 99 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  | Гимн. маты,скамейки |
| 100 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  | Гимн. маты,скамейки |
| 101 | Метания в цель и на дальность | 1 |  |  | Теннис.мячи, рулетка |
| 102 | Метания в цель и на дальность | 1 |  |  | Теннис.мячирулетка |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ обеспечение**

Программа по физическому воспитанию специальных коррекционных общеобразовательных учреждений VIII вида Автор В.В. Воронкова. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОКС», 2011 год.

**Спортивное оборудование:**

1. Бревно напольное (3 м).

2. Козел гимнастический.

3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).

4. Стенка гимнастическая.

5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).

6. Комплект навесного оборудования (мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

7. Мячи: мяч малый (тренировочный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.

8. Скакалка детская.

9. Мат гимнастический.

10. Акробатическая дорожка.

11. Коврики гимнастические.

12. Обруч пластиковый детский.

13. Планка для прыжков в высоту.

14. Стойка для прыжков в высоту.

15. Рулетка измерительная.

16. Комплекты лыжные.

17. Сетка волейбольная.

18. Аптечка.

19. Секундомер.

20. Мост гимнастический.

21. Тренажеры спортивные

22. Скакалки гимнастические.