

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на МО
Руководитель:
Бояровская Д.В.
Дата: 19.06.2019г.



«СОГЛАСОВАНО»



Зам. директора по УВР
Солоненко Е.В.
Дата: 19.06.2019г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Низовская СОШ»
Семёновых И.Н.
Дата: 24.06.2019г



**Рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся с ОВЗ
(умственная отсталость)
8 класс
(обучение на дому)**

Составитель:

учитель начальных классов
первой квалификационной категории
Фомина О.П.

2019 – 2020 учебный год

Планируемые результаты

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач образования:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли формирования здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание учебного курса

Знать:

- основы истории развития Олимпийских Игр;
- историю развития таких видов спорта, как волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия изучаемых видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Специальными целями преподавания физической культуры в школе является:

1. укрепление здоровья и закаливание, формирование правильной осанки.
2. формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
3. коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Календарно – тематическое планирование

№	Раздел, тема	Кол – во часов
1	Основы знаний. Самоконтроль и его основные приемы. Правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба на скорость до 15-20 минут.	1
2	ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ : Велотренажер- Диск «Здоровье» - И.п. – стоя одной ногой на диске, вращать диск.- «Беговая дорожка» - ходьба «Колибри» - держась двумя руками за поручни идти по дорожке	1
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Броски набивного мяча.	1
4	Прыжок в высоту с разбега. Метание теннисного мяча в цель. Игра: «Попади в окошко».	1
5	Обучение прыжку. Метание мяча.	1
6	Бег на 60м. – 100м. Прыжок в шаг с приземлением на обе ноги.	1
7	Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения.	1
8	Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Игра: «Ориентир».	1
9	ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ : Велотренажер- Диск «Здоровье» - И.п. – стоя одной ногой на диске, вращать диск.- «Беговая дорожка» - ходьба «Колибри» - держась двумя руками за поручни идти по дорожке	1
10	Танцевальные упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец.	1
11	Вскок в упор присев на бревно. Передвижение по бревну на скорость. Полушпагат.	1
12	ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ : Велотренажер- Диск «Здоровье» - И.п. – стоя одной ногой на диске, вращать диск.- «Беговая дорожка» - ходьба «Колибри» - держась двумя руками за поручни идти по дорожке	1
13	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода. Промежуточная аттестация.	1
14	Одновременный бесшажный ход. Учет передвижения попеременно двухшажным ходом. Игра: «Пятнашки»	1
15	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Игра: «Ловкая подача»	1

16	Верхняя прямая подача и передача мяча в прыжке. Игра: «Пассовка волейболистов»	1
17	Прямой нападающий удар через сетку. Блок (ознакомление).	1
18	ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ : Велотренажер- Диск «Здоровье» - И.п. – стоя одной ногой на диске, вращать диск.- «Беговая дорожка» - ходьба «Колибри» - держась двумя руками за поручни идти по дорожке	1

Учебно-методическое обеспечение

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 1 – 4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008г.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. Универсальное издание.-М.: ВАКО, 2005. – 400с..
3. Бабенкова Е.А.. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г.. Книга посвящена физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем, даны рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, даны соответствующие комплексы физических упражнений.