
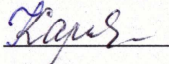




Рассмотрено на заседании  
ШМО учителей-предметников  
Протокол № 1  
от «30» августа 2016 г.  
 /Т.В.Чалова  
(Подпись)

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
 Н.И.Картузова  
(Подпись)  
«30» августа 2016 г.

  
Утверждаю.  
Директор школы:  
 Л.В.Зими́на  
(Подпись)  
Приказ № 92 от 30 августа 2016 г.

**МКОУ «Уржумская средняя школа»**

**Рабочая программа по физкультуре**

**8 класс**

**(индивидуальное обучение по программе специальных  
(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида)**

**Учитель: Л.А.Малова**

2016 - 2017 учебный год

## **Введение.**

Рабочая программа по индивидуальное обучение по программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для основной школы составлена на основе:

1. Федерального Закона от 29 декабря 2012 года, №273 (Федеральный закон «Об образовании в РФ»);
2. ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ ОТ 17.12.2010 г. №1897).
3. Приказа Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
4. Программа специальных коррекционных общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы (сборник 2000 год )
5. Учебного плана МКОУ «Уржумская средняя школа» на 2016-2017 учебный год;
6. Данная программа составлена на основе программы для 5-9 классов специальных( коррекционных) учреждений 8 вида под ред Воронковой В.В М.2001 Владос. разработанного в МКОУ «Уржумская средняя школа»;

### **Рабочая программа ориентирована на использование УМК:**

1. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1. –М.: Гуманист. Изд. Центр ВЛАДОС, 2010. под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, Москва «Просвещение»

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### **Знать:**

- требования к строевому шагу;
- фазы опорного прыжка;
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;
- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
- как измерять давление, пульс;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил;
- правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски.

### **Уметь:**

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь»;
- 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

### **Программный минимум:**

**Учащиеся должны знать:** простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

**Учащиеся должны уметь:** бежать с переменной скоростью в течение 6 минут в различном темпе; выполнять прыжки в длину, в высоту, метать, толкать набивной мяч.

**0,5 часа в неделю – 17 часов в год**

## 2. Содержание образовательной программы в 8 классе

№	Раздел.	Тема.	Количество часов.	Дата	
1.	<b>Легкая атлетика</b>	Теоретические сведения.	<b>1</b>		
		Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание Комбинированные упражнения	<b>2</b>		
2.	<b>Гимнастика, акробатика</b>	Теоретические сведения.	1		
	<b>Упражнения с предметами.</b>	Практический материал. Построения и перестроения. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения укрепляющие осанку. Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. С гимнастическими палками. С набивными мячами. С гантелями, штангой. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска груза и передача предметов. Лазанье. Равновесие. Элементы акробатики. Опорный прыжок.	6		

3.	<b>Лыжная подготовка.</b>	Теоретические сведения.	<b>1</b>		
		Практический материал.	<b>2</b>		
4.	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>Баскетбол.</b> Теоретические сведения. Практический материал. <b>Волейбол.</b> Теоретические сведения. Практический материал.	2  2		
		<b>Итого за год – 17 часов</b>	<b>Всего: 17ч.</b>		

Приложение № 1

**Календарно тематические планы по физкультуре**

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	дата		примечание
	<b>Основы знаний.</b>				
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Беседа: «Как вести себя в процессе игровой деятельности на улице».	1			
	<b>Ходьба.</b>				
2.	Выполнение ходьбы на скорость ( до 15-20 мин). Прохождение отрезков на скорость от 50-100 м	1			
3.	Обучение ходьбе по пересеченной местности 1,5-2 км.	1			
	<b>Бег.</b>				
4.	Выполнение бега в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100м с различными стартами.	1			
5.	Повторение бега с ускорением; бег на 60 м-4 раза. Бег 100м- 2 раза.	1			
6.	Повторение кроссового бега на 500-1000м по пересеченной местности.	1			
7.	Повторение эстафетного бега 4 по 100 м. Бег 100м с преодолением 5 препятствий.	1			
	<b>Прыжки.</b>				
8.	Повторение выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 1 м.	1			
9.	Выполнение прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе.	1			

10.	Повторение прыжка в длину способом « согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.	1			
11.	Обучение тройному прыжку с места и с небольшого разбега.	1			
12.	Повторение прыжка в высоту способом « перешагивание»; подбор индивидуального разбега.	1			
	<b>Волейбол.</b>				
13.	Инструктаж безопасности при занятиях спортивными играми. Техника приема, передачи и подачи мяча.	1			
14.	Обучение приему и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1			
15.	Обучение нижней прямой подаче.	1			
16.	Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку . Блок( ознакомление).	1			
17.	Обучение верхней передаче мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебная игра.	1			
18.	Обучение передаче мяча в зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку.	1			