


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО
на заседании экспертной
группы учителей
физической культуры и
ОБЖ
протокол от
«27» августа 2021г. №

СОГЛАСОВАНО
старший методист

В.Н.Мотенко
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ МАОУ "Викуловская СОШ
№2"
от «31» августа 2021 г.
№ 98-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ **физической культуре (ритмика)**

название предмета

класс _____ **8** _____

учителя **Мартынова Валерия Александровича**

на 2021 - 2022 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»-
отделение Озернинская школа – детский сад.**

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре(ритмика),
8 класс (обучение на дому),
учителя Мартынова Валерия Александровича
на 2021-2022 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре 8 класс (обучение на дому) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида» под редакцией Воронковой В.В (раздел «физическая культура» автор Виленский М.Я) - Владос, 2011
3. Индивидуальный учебный план для реализации адаптированной образовательной программы ООО для учащихся с умственной отсталостью на 2021/2022 учебный год, утверждённый приказом от 18.06. 2021 №75/2 - ОД;
4. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год, утвержденный приказом от от 18 июня 2021 г. № 4

Согласно индивидуальному учебному плану для реализации адаптированной образовательной программы ООО для учащихся с умственной отсталостью на 2021 – 2022 учебный год рабочая программа рассчитана на 17 часов (0,5 часа в неделю)

Программа по физической культуре состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, ритмика. 1 час резервного времени выделен для принятия показателей физической подготовленности за курс 8 класса.

Для реализации рабочей программы используется:

1. Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс,учебник. М.: Просвещение, 2017

Требования к уровню подготовки обучающихся

Гимнастика, акробатика

Знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Уметь:

- различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложнённых условиях;
- лазать по канату способом в два и три приёма;
- переносить ученика строем;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика

Знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега;
- бег по выражу.

Уметь:

- пройти в быстром темпе 20-30 мин.;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин.;
- бежать равномерно в медленном темпе 8 мин.;
- выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

Лыжная подготовка

Знать:

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- правила соревнований.

Уметь:

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40 – 60 м.;
- пройти в быстром темпе 160 – 200 м. и одновременными ходами;
- тормозить лыжами и палками одновременно;
- преодолевать на лыжах до 2 км. (девочки), до 3 км. (мальчики).

Спортивные и подвижные игры

Волейбол

Знать:

- права и обязанности игроков;
- как предупредить травмы.

Уметь:

- выполнять верхнюю прямую подачу;
- играть в волейбол.

Баскетбол**Знать:**

- когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь:

- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре -1 час

Включает вопросы влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта. Воздушные ванны, солнечные ванны. Водные процедуры.

Элементы танцев-3 час

Выполнение элементов танцев помогает овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально - двигательных образов.

Гимнастика – 10 часов

Включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. Упражнения в лазанье — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Спортивные игры- 12 час

Баскетбол. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).

Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).

Легкая атлетика – 6 часа

Традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе

уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентира

Резерв – 2 час

Тематическое планирование.

№	Дата	Тема
Основы знаний о физической культуре -1 час		
1	06.09.21	Вводный урок. Правила т/б. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения
Легкая атлетика – 4 час		
2	13.09.21	Разучить технику низкого старта
3	20.09.21	Разучить технику стартового разгона
4	27.09.21	Разучить технику финиша
5	04.10.21	Прыжок в длину с места, разбега. Челночный бег 3Х10м
Элементы танцев (1 ч.)		
6	11.10.21	Объяснение понятия «Темп музыки». Контроль двигательных качеств: прыжки на месте и в повороте.
Гимнастика – 4 час		
7	18.10.21	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).
8	01.11.21	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Сгибание, разгибание рук в упоре лежа».
9	08.11.21	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. «ОРУ.
10	15.11.21	Выполнение движений плечами.
Элементы танцев (1ч.)		
11	22.11.21	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях.
Гимнастика – 6 час		
12	29.11.21	Прыжок в длину с места.
13	06.12.21	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).
14	13.12.21	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.
15	20.12.21	Опора на предплечья, на кисти рук.
16	10.01.22	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой).

17	17.01.22	Ходьба по ленте с перешагиванием через предметы, с предметом (мяч).
Спортивные игры- 9 час		
18	24.01.22	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы).
19	31.01.22	Ловля мяча
20	07.02.22	Передачи мяча от груди двумя руками
21	14.02.22	Бросок мяча в баскетбольное кольцо
22	21.02.22	Ведения мяча правой, левой рукой
23	28.02.22	Прием и передача мяча снизу двумя руками
24	14.03.22	Прием и передача мяча сверху двумя руками
25	28.03.22	Подача мяча через волейбольную сетку
26	04.04.22	Остановка катящегося мяча
Элементы танцев (1 ч.)		
27	11.04.22	Развитие силы и ловкости в прыжках и подскоках. Игра «Удочка».
Спортивные игры- 3 час		
28	18.04.22	Удар по мячу внутренней и внешней стороной стопы
29	25.04.22	Удар мячом в футбольные ворота
30	16.05.22	Ведения футбольного мяча с изменением направления
Легкая атлетика – 2 часа		
31	23.05.22	Сбивание большим и малым мячом предметов (кегли).
32	30.05.22	Прыжок в длину с места. Итоговый урок за курс 8 класса
Резерв – 2 час		
33-34		Резерв (в т.ч. показатели физической подготовленности за курс 8 класса)