

Содержание

- 1.Содержание - 2стр.
- 2.Пояснительная записка- 3-4стр.
- 3.Планируемые предметные результаты освоения учебной деятельности – 5стр.
- 4.Содержание учебного материала -6-7стр
- 5.Формы организаций учебных занятий, освоенные виды учебной деятельности -8стр.
- 6.Календарно-тематическое планирование

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 8 классов составлена на основе примерной программы специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида.

Место в базисном плане

Рабочая программа разработана на основе Федерального базисного учебного плана для специальных (коррекционных) образовательных учреждений и учебного плана школы, в соответствии с которыми на изучение курса физической культуры в 8 классе отводится 68 часов (по 2 часа в неделю).

Структура документа

Рабочая программа включает 3 раздела: пояснительную записку, основное содержание с учетом указания числа часов, отводимых на изучение каждого раздела, требования к уровню подготовки.

Общая характеристика учебного предмета

Основные содержательные линии рабочей программы базового уровня физической культуры на ступени основного(общего) образования реализуется в рамках двух разделов – «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность». Полная реализация стандарта общего образования невозможна по разделу «Плавание» (нет оборудованного бассейна) и программы в полном объеме. В связи с этим время равномерно распределено на другие виды. Данная рабочая программа отличается от примерной программы следующим:

- в 8 классе раздел «Физкультурно-оздоровительной деятельности» включен в раздел «Спортивно-оздоровительной деятельности» и изучается в процессе уроков;
- последовательность изучаемого материала построена в зависимости от погодно-климатических условий, спортивной базы школы, сложившихся традиций школы и района, интересов детей.

Поскольку учебников и учебно-методических комплексов, разработанных в соответствии с государственным стандартом образования по физической культуре еще нет, допускается использование любого учебника или пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно-методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Министерством России к использованию в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.

Цель рабочей программы

Содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи

1. Образовательная:

- осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре», содействовать гармоническому физическому развитию;
- обучать основам базовых видов двигательной деятельности, выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих психические возрастно-половые особенности школьника.

2. Оздоровительная:

- укрепление здоровья, физического развития, повышение работоспособности учащихся;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движениях.

3. Воспитательная:

- воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение друг к другу и приобретение знаний в области личной гигиены.

Резерв учебного времени для реализации авторских подходов, использование разнообразных форм организации учебного процесса, внедрение современных методов обучения и педагогических технологий распределены на следующие темы:

- легкая атлетика;
- гимнастика.

Планируемые предметные результаты освоения учебной программы

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка;
- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу;
- фазы опорного прыжка;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила игры в футбол;
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерить давление и пульс;

Уметь:

- соблюдать дистанцию и интервал при выполнении упражнений в ходьбе;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок через козла с поворотами «налево», «направо», «на 90 градусов»;
- выполнять комбинации на гимнастической стенке;
- проводить анализ выполненного движения;
- бежать с переменной скоростью в течении 6 мин в различном темпе;
- выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать мяч;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Содержание учебного материала 8 класс (68 часов)

Гимнастика (13 часов)

Лазанье и перелазанье: лазанье на скорость по гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с доставанием пола, мячей, обручей.

Опорный прыжок: прыжок «ноги врозь» через козла в длину и ширину, с прямым приземлением, с поворотом направо, налево при приземлении; прыжок «согнув ноги».

Строевые упражнения: выполнение всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении.

Акробатические упражнения: кувырок из положения сидя, стойка на голове с согнутыми ногами. Поворот направо и налево из положения «мост».

Знать: требование к строевому шагу, фазы опорного прыжка.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе, выполнять опорный прыжок «согнув ноги» и «ноги врозь», проводить анализ выполненного движения учащихся.

Легкая атлетика (17 часов)

Ходьба: группами; ходьба по пересеченной местности, ходьба в различном темпе.

Бег: 60 метров; 100 метров; бег на 100 метров с преодолением препятствий. Эстафета 4 по 100 метров. Кросс 500 – 1000 метров. Старты: высокий, низкий.

Прыжки: выпрыгивание и спрыгивание с препятствиями (1 метр). Прыжок в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».

Метание: малого мяча на дальность, метание в цель. Толкание набивного мяча 2 – 3 кг.

Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи эстафетной палочки. Измерять давление, пульс.

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

Волейбол (12 часов)

Техника приема и передачи мяча, блок, верхняя передача в прыжке, подачи (верхняя и нижняя).

Знать: какие наказания при нарушении правил, правила игры в волейбол.

Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу, в парах после перемещения

Баскетбол (15 часов)

Передвижение в защите, эстафеты с введением мяча, броски мяча с сопротивлением, без сопротивления, броски мяча с определенных точек. Ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой, ведение мяча.

Знать: как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча, в парах и в движении шагом. Выполнение бросков по корзине.

Коньки (11 часов)

Повороты (на месте, в движении). Бег по прямой, выход в поворот, бег до 100 метров по прямой.

Знать: правила поведения на уроке.

Уметь: скользить по прямой, повороты. Как избежать травматизма.

Формы организаций учебных занятий, освоенные виды учебной деятельности.

В программе использованы методы и формы обучения

- словесный метод(объяснение, указания, убеждение);
- наглядный метод(демонстрация, наглядные пособия);
- метод разучивания нового материала(в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств(повторный, равномерный, соревновательный);
- групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.
- самостоятельные занятия.

В программе использованы типы уроков:

- образовательно -познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, коньков.
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на уроках, формируются представления о физической нагрузке, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии- привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение- применение заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникативные технологии.