

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пудостьская средняя общеобразовательная школа»**

Принято

на заседании педагогического совета
Протокол № ____ от _____ 201 г.

Утверждено

приказ № _____ от _____

**Рабочая программа
по физической культуре**
АОП УО 8 класс
индивидуальное обучение
учитель: Белых Тамара Владимировна

2018 год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена на основе программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений под редакцией В.В. Воронковой. Данная программа учитывает психофизические особенности развития учащихся 8-го класса, уровень их знаний и умений и предусматривает обязательный личностно-ориентированный и дифференцированный подход исходя из возможности школьников.

Цель:

формирование физической культуры личности учащихся с умственной отсталостью по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной – рекреационной направленностью.

Цель работы – дать элементарные, но научные и систематические сведения с учетом психофизических особенностей ребенка. Материал в силу своего содержания обладает значительными возможностями для развития и коррекции познавательной деятельности умственно отсталых детей:

Приоритетными задачами коррекционной работы являются:

- укрепление и охрана здоровья, физическое развитие ребенка;
- формирование и развитие продуктивных видов деятельности, социального поведения;
- расширение социальных контактов с целью формирования навыков социального поведения, знания о себе, о других людях, об окружающем микросоциуме;
- развитие творческих умений;
- формирование наглядно – действенное мышления и элементов наглядно – образного мышления;
- развитие восприятия, памяти, внимания;
- расширение опыта ориентировки в окружающем, обогащая разнообразными сенсорными впечатлениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Знать:

1. Историческое развитие физической культуры в России.
2. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
3. Возрастные особенности развития физических качеств.
4. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим.
4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.
5. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.
6. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Содержание учебного курса

Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Развитие силовых и координационных способностей (теория)

Основы знаний. Развитие двигательных качеств в гимнастике.

Ловля и передача мяча. Тактика игры в баскетбол.

Развитие координационных способностей в волейболе.

История олимпийских игр. Российские спортсмены-олимпийцы

Тематическое планирование

Тема, раздел	Количество часов
Что вам надо знать	1
Базовые виды спорта школьной программы	5
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	2
Итого	8