Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида являются составной частью всей системы работы с умственно отсталых учащихся.

**Рабочая программа  рассчитана:**в 8  классе  на 68 часов, 2 часа   в неделю, 34 учебных недели.  
в 9  классе  на 68 часов, 2часа   в неделю, 34 учебных недели.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучение.  
**Цель  обучения:**  социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения. Разнородность состава учащихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигают ряд конкретных задач физического воспитания:

* Коррекция и компенсация нарушений физического развития;
* Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
* Формирование, развитие и совершенствование двигательных, умственных навыков;
* Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношение к занятиям физической культуры;
* Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

* Индивидулизация и дифференциризация процесса обучения;
* Коррекционная направленность обучения;
* Оптимистическая перспектива;
* Комплексность обучения на основе прогрессивного психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Необходимо разбираться в структурах дефекта ребёнка с особенностями развития: знать причины, вызвавшие умственную отсталость, уровень развития двигательных возможностей, характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.Срок реализации рабочей программы 1 год. Данная программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида **Воронкова** В.В. с учётом традиций и особенностей расположения школы-интерната.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры, плавание.

Раздел «лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание.

Лыжная подготовка включает в себя технические элементы перемещений на лыжах, преодоление спусков и подъемов.

Гимнастика включает изучение строевых упражнений, основных приёмов в лазанье и перелезание, освоение висов, упражнений на равновесие и координацию.

Раздел спортивные и подвижные игры: включает ознакомление с техническими приёмами, тактикой, правилами спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол.

Плавание-ознакомление с основами техники и стилей.

**В 8-м классе учащиеся должны знать:** что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; фазы опорного прыжка; простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метаниям; правила передачи эстафетной палочки лёгкоатлетических эстафетах; как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса; как правильно проложить учебную лыжню; температурные нормы для занятий на лыжах; о наказаниях при нарушений правил игры в волейбол.

**Должны уметь:** Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями; выполнять простейшие упражнения на гимнастическом бревне; проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью; бегать с переменной скоростью в течение 6 мин., в равномерном темпе 10- 12 мин.; метать малый мяч с полного разбега в коридор 10 м.; выполнять толкания набивного мяча со скачка; выполнять поворот упором на лыжах, сочетать попеременные хода с одновременными, пройти в быстром темпе 150-200 м.(девушки), 200-300 м. (юноши), преодолевать на лыжах до 2.5 км. .(девушки), 3,5 км. (юноши); принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений (волейбол).

**В 9-ом классе должны знать**: Олимпийские игры. Что такое строй; как выполнять перестроение, как проводить соревнования по гимнастике. Самостоятельно провести разминку перед соревнованиями. Виды лыжного спорта; технику лыжных ходов. Влияния волейбола на организм человека; санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Должны уметь:** Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их без контроля зрения; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями; выполнять простейшие комбинации на бревне; давать анализ движениям учащихся. Проходить небольшие участки с максимальной скоростью; бежать с переменной скоростью в течение 6-ти минут; в равномерном темпе 10-12 минут; прыгать с полного разбега в длину с толчком от бруска и в высоту; метать малый мяч с полного разбега в коридор 10 метров; выполнять толкания набивного мяча со скачка. Выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные хода с одновременными; пройти в быстром темпе 150-200 м. ( девушки), 200-300 м. (юноши); преодолевать на лыжах до 2,5 км. (девушки), до3,5 км (юноши). Выполнять прямой нападающий удар; блокировать наподдающий удар.

**Программно-методическое сопровождение:**

1. Программы коррекционных образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещение, 2014 г.
2. Программы подготовительного и 1-4 образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещение, 2014 г.
3. Н.К. Коробейников. Физическое воспитание. М.: Высшая школа, 1989 г.
4. В.Н. Дмитриев. Игры на свежем воздухе. М.: издательский дом МСП., 1998.
5. Ю.Г. Коджаспиров. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы. М.: Дрофа, 2003 г.
6. М.Н.Щетинин. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Издательство метафора. М:2008 г.
7. Л.Е.Любомирский. Физическая культура. М: «просвещение» 1997 г .
8. А.Н.кайнов. физическая культура. Система работыс учащимися специальной медицинской группы. Издательство «учитель», 2009 г.
9. спортивный инвентарь:

* лёгкая атлетика: секундомер, рулетка, мячи для метания, эстафетные палочки, конуса, резиновые эспандеры, барьеры;
* гимнастика: гимнастические маты, гимнастический козёл, гимнастический мостик, гимнастические палки, обручи, набивные мячи;
* лыжная подготовка: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжная мазь.