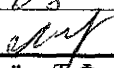


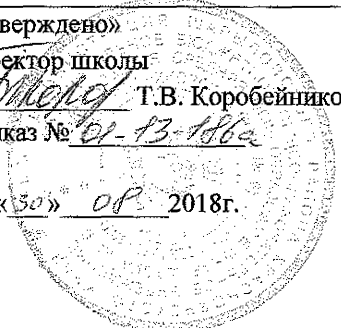


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Родниковская средняя общеобразовательная школа № 6

Рассмотрено на заседании ШМО учителей естественного цикла Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.  Лешёва Т.Ф.	«Согласовано» Зам. по УВР  Земляная Л.В. « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.	«Утверждено» Директор школы  Т.В. Коробейникова Приказ № <u>01-13-186a</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г. 
---	--	---

Адаптированная рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
8 класса
(обучение учащихся с УО (л/ст))
2018-2019 учебный год

Разработал программу:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Похабов Михаил Владимирович

2018 год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана учащимися 5-9 классов на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011г.) в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры (с использованием рекомендаций В.М. Мозгового – программа для детей с умственной отсталостью).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Играемыми физическими культурами являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять культурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие личностному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических нагрузок на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Физический предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится:

- 5 классе - 105 часа в год (3 часа в неделю);
- 6 классе - 105 часа в год (3 часа в неделю);
- 7 классе - 105 часа в год (3 часа в неделю);
- 8 классе - 105 часа в год (3 часа в неделю);
- 9 классе - 105 часа в год (3 часа в неделю);

Литература:

1. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, М.: Просвещение, 2011г.
2. «Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби» (Авторы – Бесполов Д.В., Кулешов А.В., Федотова Е.Н., Иванов В.А, Латышев А.И., Антонов Е.И.)
3. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. Издательство «Просвещение». М., 2010.

Содержание программного материала

Гимнастика

е упражнения: Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг.

ние на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам.

ние команд: «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «На месте шагом марш!»

звивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, ьные упражнения. Основные положения движения головы, конечностей.

а Упражнения с удержанием груза на голове. Упражнения в расслаблении мышц, де движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

ьные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые сы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

визающие и корригирующие упражнения с предметами и на снарядах:

сы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами,

и и малыми мячами, на гимнастической скамейке.

ических упражн: ний (элементы, связки): простые и смешанные висы и упоры

овка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в тороны. Равновесие. Опорный прыжок

и перелезание: Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см,

стической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не

я реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и

ическую скамейку.

тор в положении присев и лежа на матах.

ие: Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по

ческой скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Лёгкая атлетика

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за ьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем пы. Ходьба в чередовании с бегом.

ленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений, си группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м —

прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по ьжков). Через с "канку, прыжки произвольным способом.

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча,

енное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча равой и левой рукой.

Лыжная подготовка

и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием ьж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

ьный компонент. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим

рогулки на лыжах.

Спортивные игры и подвижные игры

ые игры: «баскетбол», «Волейбол», «Пионербол»

ые игры: «Мяч капитану», «Перестрелка», «Карусель», «Пустое место».

и игрок»

ой: «Подними предмет», «Снайперы», «Охотники», «Кто дальше»

Тематическое планирование предмета «Физическая культура»

Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1 Выполнение строевых команд четко и правильно	1	3 09
2 Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне изменение скорости передвижения	1	6 09
3 Стойка поперек на гимнастической стенке	1	7 09
4 Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой	1	10 09
5 Бег на местности в медленном темпе до 12 мин.	1	13 09
6 Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой	1	16 09
7 Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой	1	17 09
8 Полуприседы с различным положением рук	1	20 09
9 Тестирование метания мешочка на дальность	1	21 09
10 Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Разбег и отталкивание.	1	24 09
11 Тест - 6-ти минутный бег. Прыжковые упражнения.	1	24 09
12 Комплекс упражнений с набивными мячами (мальчики), с обручами (девочки).	1	25 09
13 Тест – прыжок в длину с места.	1	1 10
14 Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений.	1	4 10
15 Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	5 10
16 Бег с ускорением из различных исходных положений.	1	8 10
17 Тест - челночный бег 3x10 м.	1	11 10
18 Развитие двигательных качеств	1	12 10
19 Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	15 10
20 Тест – прыжок в длину с места.	1	15 10
21 Тестирование метания малого мяча на точность	1	18 10
22 Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	1	22 10
23 Кроссовый бег со средней скоростью – 1000 м	1	15 10
24 Кроссовый бег со средней скоростью – 2000 м	1	22 10
25 Броски и ловля набивного мяча в парах.	1	8 11
26 Тест - метание малого мяча в цель с расстояния 8-10 м.	1	9 11
27 Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	12 11
28 Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	15 11
29 Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	16 11
30 Тестирование виса на время	1	19 11
31 Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг.	1	22 11
32 Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Перестроения в колонне и шеренге.	1	23 11
33 Техника выполнения моста из положения лежа.	1	24 11
34 Техника выполнения моста из положения стоя.	1	29 11
35 Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Лазанье по канату в три приема.	1	30 11
36 Кувырок вперед	1	3 12
37 Контроль техники прыжка ноги врозь через опору (козел в	1	6 12

ширину).			
38 Кувырок вперед , разбега	1	7	12
39 Лазанье по канату. Кувырки вперед слитно.	1	10	12
40 Комплекс упражнений с набивными мячами (мальчики), с обручами (девочки).	1	13	12
41 Контроль техники лазанья по канату в три приема.	1	14	12
42 Круговая тренировка	1	15	12
43 Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	20	12
44 Упражнения на гимнастическом бревне.	1	21	12
45 Прыжки в скакалку	1	24	12
46 Тест - наклон вперед из положения сед.	1	27	12
47 Упражнения для развития координации движений.	1	28	12
48 Вращение обруча	1	29	12
49 Строевые упражнения.	1	16	01
50 Подтягивания и висы на перекладине.	1	17	01
51 Круговая тренировка	1	19	01
52 Тест по подтягиванию из виса и виса лежа.	1	18	01
53 Упражнения на гимнастических снарядах	1	19	01
54 Прыжки в скакалку в тройках	1	19	01
55 Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	1	24	01
56 Построение на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении.	1	25	01
57 Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	26	01
58 Повторение техники подъема «елочкой». Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	1	31	01
59 Контроль техники одновременного двухшажного хода.	1	1	02
60 Контроль техники подъема «елочкой».	1	1	02
61 Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 15 мин.	1	1	02
62 Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	1	2	02
63 Прохождение дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	1	1	02
64 Контроль техники одновременного бесшажного хода.	1	1	02
65 Техника поворота упором. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	1	1	02
66 Контроль - лыжные гонки 1500 м. с учетом времени.	1	27	02
67 Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	28	02
68 Прохождение дистанции 2000 м. одновременным бесшажным ходом.	1	28	02
69 Игры и эстафеты на лыжах.	1	29	02
70 Контроль-лыжные гонки 600м. с учетом времени	1	29	02
71 Подъем «лесенкой» и «елочкой»	1	26	02
72 Контроль - лыжные гонки 3000 м. без учета времени.	1	1	03
73 Движная игра на лыжах «подними предмет»	1	1	03
74 Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Гойки и перемещения.	1	1	03
75 Вля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	16	03
76 Вля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	16	03
77 Передача и ловля мяча	1	18	03
78 Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра	1	18	03

	«Овладей мячом».		
78	Ловля и передача мяча в тройках	1	1/25
79	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1	2/50
80	Контроль выполнения передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	1	
81	Контроль выполнения ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления	1	
82	Стойка и передвижения игрока	1	
83	Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли). Игра «Мяч капитану».	1	
84	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение и бросок в кольцо).	1	
85	Бросок двумя руками снизу в движении	1	
86	Тактика свободного и позиционного нападения.	1	
87	Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол».	1	
88	Технические действия. Игра «Мини-баскетбол».	1	
89	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1	
90	Перемещения в стойке. Бег из различных п., с ускорением, остановками, изменением направления.	1	
91	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку	1	
92	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	
93	Техника нижней прямой подачи.	1	
94	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку	1	
95	Сдача норм ГТО: подъем туловища за 30 сек., метание малого мяча на дальность	1	
96	Сдача норм ГТО: бег на 1000 м., бег 30 м., бег 60 м.	1	
97	Сдача норм ГТО: подтягивание на нижней перекладине (девушки), отжимание (юноши)	1	
98	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1	
99	Нижняя прямая подача в парах.	1	
100	Прием мяча снизу двумя руками	1	
101	Контроль техники нижней прямой подачи.	1	
102	Техника прямого нападающего удара.	1	
103	Комбинации из освоенных элементов.	1	
104	Упрощенные правила игры «Волейбол»	1	
105	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	1	