

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА На заседании педагогического совета, Протокол № 1 от « 30 » августа 2019_г	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР <u> </u> Кошикова Н. И.	УТВЕРЖДЕНА Приказом от « 30 » августа 2019 г. № 114/14 Директор <u>Вахрушева Н. Ю.</u>
---	--	--



Адаптированная рабочая программа

по Физической культуре

класс 8

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы: Медведев Артем Сергеевич,
учитель Физической культуры и ОБЖ

Год разработки: 2019.

1. Требования к уровню подготовки учащихся

Цель: Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентирует на достижения следующих практических **целей:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (сила, быстрота, выносливость, ловкость и другое);
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Учащиеся должны знать и уметь: правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Основные виды организации учебного процесса:

- урок.

Основные методы организации учебного процесса:

- Словесные: рассказ, объяснение, устное изложение материала.
- Наглядные: демонстрации, самостоятельные наблюдения.
- Практические упражнения.

Основные технологии:

- Игровые;
- Информационные.

Основные виды деятельности учащихся:

- Групповые;
- Индивидуальные;

- Фронтальные.

Критерий и нормы оценки знаний учащихся. Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д. Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

2. Содержание адаптированной программы курса «Физическая культура 8Б класс»

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Спортивные игры	14
2	Гимнастика	16
3	Лыжная подготовка	20
4	Легкая атлетика	18
Итого		68

№ раздела	Название раздела	Тема
1	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча на месте Остановка двумя шагами и прыжком Стойки и повороты Ведение мяча с изменением скорости, броски мяча, учебные игры 3х3, 4х4, 5х5.
2	Гимнастика акробатика	Акробатика кувырок вперед и назад, стойки на лопатках, акробатические соединения, висы, подтягивания, комбинации на перекладине, опорный прыжок, строевые упражнения, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
3	Лыжная подготовка	Подборка лыжного инвентаря, одновременный бесшажный, душажный, эстафетный бег, попеременные ходы, игры на лыжах, спуски и подъемы, торможения. ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.
4	Легкая атлетика	Высокий старт, Стартовый разгон, Бег на короткие дистанции, Бег 60 метров, Прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча, Бег на средние дистанции, прыжки в высоту способом перешагивания. Кроссовая подготовка. Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			Общие виды деятельности	Практические работы
1	Спортивные игры	14	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча на месте Остановка двумя шагами и прыжком Стойки и повороты Ведение мяча с изменением скорости, броски мяча, учебные игры 3х3, 4х4, 5х5.	14
2	Гимнастика с элементами акробатики	16	Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла	16
3	Лыжная подготовка	20	Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.	20
4	Легкая атлетика	18	Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта	18
6	Теория	В процес се урока	–	–
	Итого:	68	-	68

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе		
			Лабораторные работы	Практические работы	Контрольные работы
1	Спортивные игры	14	-	14	-
2	Гимнастика с элементами акробатики	16	-	16	-
3	Лыжная подготовка	20	-	20	-
4	Легкая атлетика	18	-	18	-
5	Итого:	68	-	68	-

№ урока	Содержание материала
Легкая атлетика 12 ч	
1	Низкий старт Эстафетный бег.
2	Низкий старт. Бег 60 метров
3	Низкий старт. Бег 60 метров
4	Метание малого мяча на дальность
5	Метание малого мяча на дальность
6	Метание малого мяча на дальность
7	Прыжок в длину с места.
8	Прыжок в длину с места.
9	Прыжок в длину с места.
10	Бег на средние дистанции
11	Бег на средние дистанции Равномерный бег 1500 метров
12	Бег на средние дистанции Равномерный бег 1500 метров
Спортивные игры 4 ч	
13	Передачи мяча. Ведение мяча с сопротивлением на месте
14	Передачи мяча. Ведение мяча с сопротивлением на месте
15	Броски мяча по кольцу от головы с места
16	Штрафной бросок Позиционное нападение со сменой мест
Гимнастика 16 ч	
17	Кувырок вперед и назад ОРУ в движении
18	Кувырок вперед и назад ОРУ в движении
19	Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полу шпагат (д)
20	Мост – девочки Стойка на голове – мальчики
21	Мост – девочки Стойка на голове – мальчики
22	Акробатические элементы
23	Лазание по канату в два приема
24	Лазание по канату в два приема
25	Висы и упоры. Строевые упражнения
26	Подъем переворотом в упор. Подтягивание в висе
27	Подъем переворотом в упор. Подтягивание в висе

28	Опорный прыжок согнув ноги через козла
29	Опорный прыжок согнув ноги через козла
30	Ходьба по гимнастической скамейки с различными заданиями.
31	Упражнения в равновесии
32	Повороты направо, налево в движении
Лыжная подготовка 20 ч	
33	Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 1 км.
34	Попеременный двушажный ход
35	Попеременный двушажный ход
36	Прохождение дистанции 1 км.
37	Прохождение дистанции со сменой ходов
38	Спуски и подъемы с небольших склонов
39	Поворот «полуплугом» со склона
40	Поворот «полуплугом» со склона
41	Подъема «елочкой» Торможение плугом
42	Спуски в средней стойке Прохождение дистанции 2 км
43	Спуски в средней стойке Прохождение дистанции 2 км
44	Техника лыжных ходов. Торможение «плугом
45	Техника лыжных ходов. Торможение «плугом
46	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.
47	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.
48	Повороты на месте вокруг носков и пяток
49	Повороты на месте вокруг носков и пяток
50	Одновременный двушажный ход. Техника лыжных ходов
51	Прохождение дистанции в среднем темпе до 3 км
52	Прохождение дистанции в среднем темпе до 3 км
Легкая атлетика 6 ч	
53	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
54	Прыжки в высоту способом «перешагивания»

55	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
56	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 4 минут.
57	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 4 минут.
58	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 4 минут.
Спортивные игры 10 ч	
59	Нижняя прямая подача мяча, прием подачи.
60	Нижняя прямая подача мяча, прием подачи.
61	Нижний прием подачи в тройках
62	Нападающий удара в тройках через сетку
63	Нападающий удара в тройках через сетку Учебно–тренировочная игра
64	Передача над собой во встречных колоннах. Учебная игра
65	Передача над собой во встречных колоннах. Учебная игра
66	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
67	Передача над собой во встречных колоннах. Учебная игра
68	Передача над собой во встречных колоннах. Учебная игра

