

Принята на заседании педагогического совета

МКОУ «Троицкая СОШ № 62» (протокол № 1 от 28 .08.2020 г.)

Основание – п. 51. Устава МКОУ «Троицкая СОШ № 62» (Распоряжение Управления образования Администрации Талицкого городского округа № 99 от 21.06.2017 «О внесении изменений в устав МКОУ «Троицкая СОШ № 62»)

Приложение 12

**АДАптированная рабочая программа
по физической культуре
для 8 класса
уровень: основное общее образование**

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре, реализуемой в 8-б классе МКОУ «Троицкая СОШ №62»

Рабочая программа по физической культуре, составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Закон РФ « Об образовании №273-ФЗот 29.12.2012г».

ФБУП МО РФ приказ № 29 /2065-П от 19.04.2012г (Базисный УЧЕБНЫЙ ПЛАН СПЕЦИАЛЬНЫХ (КОРРЕКЦИОННЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ VIII ВИДА (I вариант).

Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIIIвида: 5-9 кл/Под редакцией В,В, Воронковой (раздел «Физическая культура»)

Количество часов для обучающихся на дому с ограниченными возможностями здоровья -VIII вида, в 8 классе –

составляет 17 часов при недельной нагрузке 0,5часа.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа предмета состоит из следующих разделов:

«Гимнастика и акробатика»,

«Лёгкая атлетика»,

«Лыжная подготовка»,

«Подвижные и спортивные игры»,

и является продолжением программы 1 - 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре.

Цели обучения:

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

Из этого вытекают следующие задачи:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Программа предусматривает формирование у обучающихся на дому общеучебных умений и навыков деятельности.

В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработка правил индивидуальной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Содержание изучаемого курса I –четверть 4 часа

-Легкая атлетика

Сочетания разновидностей ходьбы (медленный и быстрый темп). Ходьба на скорость до 5-мин.

Бег в медленном темпе до 5 мин. Бег на 100м. с различного старта; стартовый разбег.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе 10-15сек.

Прыжок с разбега способом «перешагивания»: подбор индивидуального разбега.

Баскетбол . Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра.

Ведение мяча с обводкой препятствия. Учебная игра.

2 четверть - 4 часа

Баскетбол

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра.

Броски в корзину с разных позиций и расстояний. Учебная игра.

Гимнастика и акробатика

Повторение и закрепление всех видов перестроений.

Ходьба в различном темпе и направлениях. Кувырок назад из положения сидя (мальчики) .

Поворот направо и налево из положения «мост».

3четверть 5часов

Упражнения на равновесие

Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.

Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов.

Волейбол . Подача мяча. Совершенствование навыков броска мяча в игре при передаче. Передача мяча в зонах- 6, 3, 4.

Лёгкая атлетика Бег на 100 метров с различного старта; стартовый разбег.

4 -четверть 4часа

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега способом, согнув ноги. Контрольный урок по теме «Легкая атлетика»

Прыжки со скакалкой на месте с передвижением в максимальном темпе и с передвижением на 10-15сек.

Контрольный урок по теме « Легкая атлетика».

Учебно-тематический план

Физическая культура 8 класс

№	Разделы по темам	Часы
1	Легкая атлетика	8
2	Баскетбол	2
3	Гимнастика и акробатика	3

4	Волейбол	2
4	Упражнения на равновесие	2
5	<i>Экскурсия</i>	1
1	1-четверть	4ч
2	2-четверть	4ч
3	3-четверть	5ч
4	4-четверть	4ч
5	Всего	17ч

Межпредметная связь

Математика- измерение длины дистанций по бегу на 60-100 метров и длины прыжков.

Биология- подсчёт пульса.

Чтение и развитие речи - умение четко проговаривать словарные слова.

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема.	Дидактическая Цель.	Умения и навыки.	Виды Деятельности.	Речевой материал.	Кол- во часов	Дата.
I четверть - 4 часа Легкая атлетика - 3 часа							
1	Легкая атлетика. Сочетания	Учить сочетать разновидности ходьбы. Учить ходить на	Уметь сочетать разновидности ходьбы. Уметь ходить на	Объяснение, закрепление.	Ходьба. Скорость.	1	

	разновидностей ходьбы (медленный и быстрый темп). Ходьба на скорость до 5-мин.	скорость в течение 5- мин.	скорость.			
2	Бег в медленном темпе до 5 мин. Бег на 100м. с различного старта; стартовый разбег.	Освоить бег в медленном темпе. Учить выполнять стартовый разбег и выполнять бег на 100 м.	Уметь бегать в медленном темпе. Уметь выполнять стартовый разбег, выполнять бег на 100 м.	Объяснение, закрепление.	Темп.	1
3	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе 10-15сек. Прыжок с разбега способом «перешагивания»: подбор индивидуального шага.	Учить выполнять прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе. Учить выполнять прыжок с разбега способом «перешагивания».	Уметь выполнять прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе. Уметь выполнять прыжок с разбега способом «перешагивания»	Объяснение, закрепление.	Прыжки, скакалка.	1
Баскетбол - 1 час						
4	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ведение мяча с	Учить правильному ведению мяча с	Уметь выполнять ведение мяча с препятствиями.	Объяснение, закрепление.	Кольцо, Баскетбо.	1

	обводкой препятствия. Учебная игра.	передачей. Учить навыкам ведения мяча с препятствиями.				
5	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра. Броски в корзину с разных позиций и расстояний. Учебная игра.	Учить выполнять броски мяча по корзине в движении снизу от груди.	Уметь выполнять броски мяча по корзине в движении снизу от груди.	Обобщение и систематизация знаний и умений.	Корзина.	1
Пчетверть - 4 часа						
Баскетбол - 1 час						
Гимнастика и акробатика - 3 часа						
6- 2	Гимнастика и акробатика. Кувырок вперёд из положения сидя (мальчики); Повторение и закрепление всех видов перестроений.	Учить выполнять кувырок вперёд. Повторение всех видов перестроений.	Знать что такое фигурная маршировка: требования к строевому шагу. Уметь соблюдать темп ходьбы.	Объяснение, закрепление.	Акробатика.	1
7- 3	Ходьба в различном темпе и направлениях.	Учить выполнять ходьбу в различном темпе.	Уметь выполнять ходьбу в различном темпе и направлении.	Обобщение и систематизация ЗУН.	Гимнастика.	1
8- 4	Кувырок назад из положения сидя	Учить выполнять кувырок из	Уметь выполнять кувырок из	Объяснение, закрепление.	Кувырок.	1

(мальчики); поворот направо и налево из положения «мост».

положения сидя, выполнять поворот направо и налево из положения «мост».

положения сидя, выполнять поворот направо и налево из положения «мост».

Шчетверть - 5 часов

Упражнения на равновесие- 2 часа

9-1	Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	Учить выполнять равновесие на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять равновесие на гимнастической скамейке.	Объяснение, закрепление.	Равновесие.	1
-----	--------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------	-------------	---

10-2	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов.	Учить выполнять равновесие на гимнастической скамейке с предметами.	Уметь выполнять равновесие на гимнастической скамейке с предметами.	Объяснение, закрепление.	Гимнастика.	1
------	------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	--------------------------	-------------	---

Волейбол 2 часа.

11-3	Подача мяча. Учебная игра.	Учить выполнять подачу мяча через сетку и освоить технику работы с мячом.	Знать правила игры в волейбол.	Объяснение, закрепление.	Волейбол.	1
------	----------------------------	---------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	--------------------------	-----------	---

12-4	Совершенствование подачи мяча и передачу мяча в игре. Учебная игра.	Учить выполнять передачу мяча в зонах.	Уметь выполнять передачу мяча в зонах.	Объяснение, закрепление.		1
------	---------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------------	--------------------------	--	---

Лёгкая атлетика 1 час

13-5	Бег на 100 метров с различного старта; стартовый разбег. Контрольный урок.	Учить выполнять стартовый разбег, выполнять бег на 100 м.	Уметь выполнять стартовый разбег, выполнять бег на 100м.	Закрепление.	Старт, финиш.	1
------	----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--------------	---------------	---

IV четверть - 4 часа

Лёгкая атлетика - 3 часа

14-1	Прыжки в длину с разбега способом, согнув ноги. Контрольный урок.	Закрепить знания выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Уметь выполнять прыжок с разбега способом «согнув ноги».	Закрепление.	Прыжок.	1
15-2	Метание малого мяча на дальность с разбега 10 м. Контрольный урок.	Закрепить знания выполнения метания малого мяча на дальность с разбега.	Уметь выполнять метание малого мяча на дальность.	Закрепление.	Метание мяча.	1
16-3	Прыжки со скакалкой на месте с передвижением в максимальном темпе и с передвижением на 10-15сек. Контрольный урок по теме легкая атлетика.	Учить выполнять прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе.	Уметь выполнять прыжки со скакалкой на месте и с передвижением.	Закрепление.	Скакалка.	1
17-4	<i>Экскурсия в Муромцевский</i>	Познакомить с развитием спорта				1

*спортивный комплекс
«ФАКЕЛ».*

в Муромцевском
районе и с
олимпийским
чемпионом по
биатлону
муромчанином
Владимиром
Барнашовым.

-
Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса.

Обучающиеся должны знать:

что такое фигурная маршировка;

требования к строевому шагу;

как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.

Обучающиеся должны уметь:

соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля ;

изменять направление движения по команде;

выполнять простейшие комбинации на бревне (скамейке);

бежать с переменной скоростью;

пройти в быстром темпе 200 м (юноши);

ведение мяча в беге, выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния;
выполнять подачу мяча и простейшие комбинации игры в волейбол. Передача мяча в зонах- 6, 3, 4.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575812

Владелец Мусиенко Елена Владимировна

Действителен с 19.03.2021 по 19.03.2022