

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Петелинская средняя общеобразовательная школа

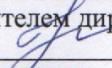
ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-155

СОГЛАСОВАНА

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНА

заместителем директора по УВР



Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА

приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/11-ОД



Н.Ю.Вахрушева

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре**

8-го класса.

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы: учитель физической культуры Финаев Анатолий Юрьевич

Год составления: 2019

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы само массажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств.

Спортивные игры. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

Гимнастика с элементами акробатики. Более сложными становятся упражнения в построении и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах в связках.

Легкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытой местности способствует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать

легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции и длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести I— 2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Учебно-тематический план

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1	Спортивные игры	23
2	Гимнастика с элементами акробатики	13
3	Лыжная подготовка	14
4	Легкая атлетика	18
5	Итого:	68
	Вариативная часть	14
Итого		68

Изучение региональных особенностей в содержании учебного предмета «Физическая культура»

Олимпийское движение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Олимпийская хартия 2. Движение и развития МОК
Участие России в Олимпиаде	<ol style="list-style-type: none"> 1. Первые чемпионы олимпиады 2. Виды спорта на олимпийских играх.

Тематическое планирование

№ уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	план	факт	
Раздел 1 Легкая атлетика -7 часов - контрольные нормативы- 2 - практических-5			
1			Низкий старт
2			Спринтерский бег. Бег 30 метров
3			Спринтерский бег. Бег 30 метров
4			эстафетный бег
5			Бег 60 метров
6			Прыжок в длину с разбега
7			Бег на средние дистанции
Раздел 2 Спортивные игры баскетбол – 10 часов - контрольные нормативы-2 - практических-8			
8			Позиционное нападение со сменой
9			Позиционное нападение со сменой
10			Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5
11			Личная защита в игровых взаимодействиях
12			Бросок двумя руками от головы в прыжке
13			Штрафной бросок
14			Позиционное нападение
15			Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину
16			Учебно –тренировочная игра 3х3,4х4
17			Учебная игра 5х5
Раздел 3 Гимнастика - 13часов - контрольные нормативы-2 - практических-11			
18			Акробатика. Кувырки вперед и назад слитно
19			Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)
20			Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)
21			Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).
22			Акробатические элементы
23			Подъем переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).
24			Размахивание и соскок
25			Подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики. Поднятие ног в висе: девочки
26			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.
27			Лазание по канату
28			Лазание по канату в два приема
29			Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения

30			Опорный прыжок
Раздел 4 Лыжная подготовка –14 часов			
- контрольные нормативы-2			
- практических-12			
31			Попеременный двушажный ход
32			Одновременный двушажный
33			Переход с одного хода на другой
34			Одновременный одношажный ход
35			Одновременный безшажный ход
36			Преодоление контр уклонов
37			Попеременный четырехшажный ход
38			Прохождение дистанции 2 -3 км.
39			Попеременный четырехшажный ход
40			Преодоление контр уклонов
41			Преодоление контр уклонов
42			Прохождение дистанции 5км в медленном темпе
43			Прохождение дистанции 2 -3 км в среднем темпе
44			Прохождение дистанции 2 -3 км.
Раздел 5 Спортивные игры волейбол – 13 часов			
- контрольные нормативы-2			
- практических-11			
45			Верхняя прямая подача
46			Прием мяча снизу
47			Нижняя прямая подача
48			Верхняя прямая подача
49			Верхняя прямая подача
50			Нападающий удар при встречных передачах.
51			Нападающий удар
52			Нижняя прямая подача
53			Передача мяча сверху
54			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.
55			Нижней прямой подачи
56			Прием мяча снизу
57			Учебная игра
Раздел 6 Легкая атлетика – 11 часов			
- контрольные нормативы-2			
- практических-9			
58			Прыжки в высоту способом «перешагивания». Метание малого мяча
59			Прыжки в высоту способом «перешагивания». Метание малого мяча
60			Бег 60 метров
61			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
62			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
63			Метание малого мяча на дальность
64			Метание малого мяча
65			Метание малого мяча
66			Бег на длинные дистанции
67			Бег на 1000 м

68		Бег на 1000 м
Итого: 68 - контрольных нормативов- 16 - практических-86		