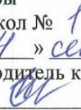



**Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение  
«Школа №4 города Белогорск»**

Рассмотрено на заседании  
кафедры  
Протокол № 1  
от « 4 » сентября 2020 г.  
Руководитель кафедры  
 / Н.Н. Чижикова

«Согласовано»  
Протокол № 1  
от « 11 » сентября 2020 г.  
Заместитель директора по УВР  
 / Г.П. Головлева



«Утверждаю»  
Директор МАОУ  
«Школа №4 города Белогорск»  
Приказ № 198  
от « 11 » сентября 2020 г.  
 / Т.В.Афанасьева

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
для 8 класса  
на 2020-2025 гг.**

2020 г.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с:

- законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12г. №273-ФЗ;
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897);
- приказом Министерства образования Российской Федерации «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, I вариант от 10.04.2002 №29/2065;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015г. №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- примерным положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) общеобразовательными учреждениями, расположенными на территории Амурской области и реализующими программы общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки Амурской области от 15.09.2010г. №1439;
- Уставом МАОУ «Школа №4 города Белогорск»;
- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МАОУ «Школа №4 города Белогорск».

Основная **цель** рабочей программы – развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

**Задачи**, решаемые при реализации данной рабочей программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат:** повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

Данная рабочая программа разработана с учетом Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида, 5-9 классы / Под ред. В.В. Воронковой; 8-е издание. - М.: Просвещение, 2014; учебник «Физическая культура» для учащихся 5 - 9 классов: под общ. редакцией В.И. Ляха. -5-е изд. Москва: 2016.

В авторскую программу внесены следующие изменения: раздел «Лыжная подготовка» заменен на спортивные игры (волейбол, баскетбол) и кроссовую подготовку, в связи с отсутствием лыжного спортивного инвентаря, а также места для проведения данных занятий.

В соответствии с учебным планом и годовым календарным учебным графиком программа рассчитана для 7 класса на 68 часов, из расчёта 2 часа в неделю.

## Содержание рабочей программы

Содержание рабочей программы соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, целям и задачам основной образовательной программы МАОУ «Школа №4 города Белогорск».

### Знания о физической культуре

*История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

*Гимнастика.* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Висы и упоры: упражнения на перекладине и гимнастической стенке.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку.

### **Упражнения общей физической подготовки**

*Легкая атлетика.* Высокий (низкий) старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом

«согнув ноги», в высоту способом «перешагивания». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

#### *Спортивные игры.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

*Гимнастика.* Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Упражнения в висах и упорах на перекладине и гимнастической стенке.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте).

*Кроссовая подготовка.* Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий и отрезков дистанции с различной скоростью.

#### **Упражнения специальной физической и технической подготовки.**

*Легкая атлетика.* Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Эстафетный бег: передача эстафетной палочки.

#### *Спортивные игры*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

#### Учебно-тематический план

Содержание	Количество часов
Основы знаний	В процессе урока
<i>Базовая часть</i>	<b>50</b>
Легкая атлетика	16
Гимнастика	8
Баскетбол	14
Волейбол	12
<i>Вариативная часть</i>	<b>18</b>
Спортивные игры	10
Кроссовая подготовка	8
<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>

#### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

##### *Печатные пособия:*

1. Рабочие программы ФГОС по физической культуре 5 – 9 классов под редакцией под ред. В.В. Воронковой; 8-е издание. - М.: Просвещение, 2014;
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов под редакцией В.И. Ляха, Москва: «Просвещение», 2012.Т;
3. «Физическая культура» для учащихся 5 - 9 классов: под общ.редакцией В.И. Ляха. -5-е изд. Москва: 2016.
4. Спортивные игры для учащихся 7 класса под редакцией В.И. Ковалько, Москва: ВАКО, 2012;
5. Физкультура для учащихся 7 класса, составитель Г.В. Бондаренкова, Волгоград: «Учитель», 2012;
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012г;
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» №1897 от 17 декабря 2010г.;

##### *Цифровые образовательные ресурсы:*

8. <http://www.uroki-fizkultury.ru/> - уроки физкультуры;
9. <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал.

##### *Технические средства обучения:*

12. Гимнастические снаряды: козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи;
13. Секундомер, флажки разметочные, свисток, кегли;
14. Мячи для метания, набивные мячи; мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные