




Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тарутинская средняя школа»

Рассмотрено на заседании МС протокол N <u>4</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2019г.	Согласовано: зам. директора по УВР Лавринович С.Ф.  « <u>30</u> » <u>августа</u> 2019г.	Утверждено: Директор МКОУ № 03-С/тс «Тарутинская СШ» Войшелюк О.А.  « <u>30</u> » <u>августа</u> 2019г. 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«физическая культура»
8-9 (ОВЗ) класс, базовый уровень

учитель: Цветков А.П.

пос. Тарутино 2019 г.

Рабочая программа по учебному курсу адаптированная «Физическая культура» для 8-9 класса разработана в соответствии:

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 6-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение). 2014.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ОВЗ, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ОВЗ

Цель программы:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи 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 и устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы

Образовательные задачи

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по адаптированной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

2. Требования к уровню подготовки обучающихся

Программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Общей целью образования в области физической культуры является 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, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется

на достижение 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;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

На каждом уроке обучение основным двигательным навыкам и умениям сочетается с развитием физических качеств.

Одно из ведущих требований к уроку физической культуры —двигательная активность, динамичность, эмоциональность в сочетании с общеобразовательной направленностью. Достижению этого способствует творческий подход учителя к применению различных форм обучения играм, физическим упражнениям, к использованию методов и средств, стимулирующих активность и интерес учащихся: музыкального сопровождения, тренажеров, широкого спортивного инвентаря, работа с карточками, игры по станциям и т. д.

На уроках необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся с ОВЗ. Для этого необходимо знать данные медицинского осмотра, результаты педагогических наблюдений, учитывать уровень физического развития, физической подготовленности школьников.

Оценка по предмету «физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися знаний по физической культуре и техникой двигательных действий, а также от результатов выполнения учебных нормативов.

При оценке успеваемости принимается во внимание принадлежность детей к разным медицинским группам, особенности конституции тела, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

При проведении занятий необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические нормы мест занятий.

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 «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Тема урока	Вид контроля	Обязательный минимум содержания образования	дата	
					По плану	факт
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)						
1	1	Правила безопасности на уроках л/а. Эстафетный бег	Устный опрос	Физическое развитие человека		
2	2	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	текущий	Беговые упражнения		
3	3	Бег по дистанции 70-80 метров. Финиширование.	Инд. контроль	Беговые упражнения		
4	4	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов	Корректировка техники	Прыжковые упражнения		
5	5	Метание 150г мяча на дальность с 5-6 шагов	текущий	Метание малого мяча		
6	6	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Инд. контроль	Прыжковые упражнения		
7	7	Бег на средние дистанции	текущий	Беговые упражнения		
8	8	Бег 1500 м. - девочки. 2000 м – мальчики. ОРУ	Инд. контроль	Беговые упражнения		
9	9	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	текущий	Беговые упражнения		

10	10	Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	текущий	Беговые упражнения		
11	11	ОРУ. Правила использования л\а упражнений для развития выносливости	текущий	Развитие выносливости		
12	12	Бег по пересеченной местности.	текущий	Беговые упражнения		
Спортивные игры. (15 часов)						
13	1	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	Устный опрос	Освоение техники ведения мяча		
14	2	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	текущий	Овладение игрой		
15	3	Передача мяча разными способами на месте.	текущий	Освоение техники передачи мяча		
16	4	Личная защита. Учебная игра	текущий	Освоение индивидуальной техники игры		
17	5	Бросок одной рукой от плеча с места.	Текущий	Овладение техникой бросков мяча		
18	6	Передача мяча разными способами в движении парами с сопротивлением.	текущий	Освоение техникой передачи мяча		
19	7	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	Корректировка техники	Освоение техники приема мяча		
20	8	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	текущий	Освоение техники приема мяча		

21	9	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	Корректировка техники	Освоение техники прямой подачи мяча		
22	10	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	текущий	Освоение техники нижней подачи мяча		
23	11	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	текущий	Развитие выносливости		
24	12	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	текущий	Развитие скоростных и силовых способностей		
25	13	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	Инд. контроль	Развитие силы		
26	14	Игры с элементами волейбола.	текущий	Освоение тактики игры		
27	15	Учет по подтягиванию. Итоги четверти.	текущий	Развитие силы		

2 четверть 21 час (волейбол 5 часов, лыжная подготовка 16 часов)

28	16	Передача мяча разными способами в движении парами с сопротивлением.	текущий	Освоение техникой передачи мяча		
29	17	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	Корректировка техники	Освоение техники приема мяча		
30	18	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	текущий	Освоение техники приема мяча		
31	19	Учить технике верхней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	Корректировка техники	Освоение техники прямой подачи мяча		

32	20	Закрепить технику прямой верхней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	текущий	Освоение техники верхней подачи мяча		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА						
33	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	Устный опрос	Техника безопасности		
34	2	Скользкий шаг без палок и с палками	текущий	Освоение техники скользящего шага		
35	3	Попеременный двухшажный ход	текущий	Освоение техники попеременного шага		
36	4	Повороты переступанием в движении	текущий	Освоение техники поворотов в движении		
37	5	Подъем в гору скользящим шагом	текущий	Освоение техники подъема в гору		
38	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Корректировка техники	Освоение техники одновременного хода		
39	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	текущий	Освоение техники одновременного хода		
40	8	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход	текущий	Освоение техники конькового хода		
41	9	Торможение и поворот упором	текущий	Торможение		
42	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	текущий			
43	11	Одновременные ходы	Инд. контроль	Освоение техники лыжных		

		Попеременный двухшажный ход		ходов		
44	12	Спуски и повороты. Коньковый ход.	Корректировка техники	Техника спуска и поворота		
45	13	Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .	Инд. контроль	Применение изученных ходов на дистанции		
46	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	текущий	Освоение техники одновременного хода		
47	15	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	текущий	Развитие выносливости		
48	16	Коньковый ход. Эстафеты	текущий	Техника конькового хода		

3четверть 30 часов

49	17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	текущий	Развитие силовых способностей		
50	18	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	текущий	Освоение техники лыжных ходов		
51	19	Коньковый ход.	текущий	Освоение техники конькового хода		
52	20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Корректировка техники	Развитие координации		
53	21	Торможение и поворот упором	текущий	Освоение техники торможения		
54	22	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	текущий	Освоение стартового варианта		
55	23	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	текущий	Применение лыжных ходов на дистанции		

56	24	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	Инд. контроль	Применение конькового хода на дистанции		
----	----	--	---------------	---	--	--

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(16 часов)						
57	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	Устный опрос	Освоение техники ведения мяча		
58	2	Передачи мяча в тройках с перемещением	текущий	Освоение передачи мяча		
59	3	Броски мяча после ведения.	текущий	Освоение техники броска мяча		
60	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	текущий	Освоение тактики игры		
61	5	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	Корректировка техники	Овладение игрой и комплексное развитие		
62	6	Учебная игра в баскетбол.	текущий	Освоение тактикой игры		
63	7	Передачи мяча во встречных колоннах.	текущий	Закрепление передачи		
64	8	Прием мяча снизу после подачи.	текущий	Закрепление техники владения мячом		
65	9	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Корректировка техники	Знание о спортивной игре		
66	10	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	текущий	Самостоятельные занятия		
67	11	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	текущий			

68	12	Игра по упрощенным правилам.	текущий	Освоение тактикой игры		
69	13	Броски мяча после ведения.	текущий	Освоение техники броска мяча		
70	14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	текущий	Освоение тактики игры		
71	15	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	Корректировка техники	Овладение игрой и комплексное развитие		
72	16	Учебная игра в баскетбол.	текущий	Освоение тактикой игры		
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ						
73	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	Устный опрос	Освоение строевых упражнений		
74	2	Кувырки вперед и назад.	текущий	Развитие координационных способностей		
75	3	Лазанье по канату в три приема.	текущий	Развитие силовых способностей		
76	4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	текущий	Освоение акробатических упражнений		
77	5	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	Корректировка техники	Освоение акробатических упражнений		
78	6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	Инд. контроль	Развитие гибкости		

4 четверть 24 часа

79	7	Лазанье по канату	текущий	Знание о физической культуре		
80	8	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	текущий	Овладение организаторскими умениями		
81	9	Акробатические упражнения	Корректировка техники	Акробатические упражнения		
82	10	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90°	Инд. контроль	Опорный прыжок		
83	11	Акробатическая комбинация	текущий	Акробатическая комбинация		
84	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90°	Инд. контроль	Опорный прыжок		
85	13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	текущий	Развитие координационных способностей		
86	14	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднятие туловища.	текущий	Развитие силовых способностей		
87	15	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	текущий	Развитие скоростно- силовых качеств		
88	16	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	Инд. контроль	Акробатические упражнения		
89	17	Соединение из 3-4 элементов.	текущий	Акробатическая комбинация		
90	18	Учёт – подтягивание, поднятие туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	текущий	Развитие силы		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)						

91	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Устный опрос	Техника безопасности		
92	2	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	текущий	Беговые упражнения		
93	3	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	Корректировка техники	Прыжковые упражнения		
94	4	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	текущий	Прыжковые упражнения		
95	5	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	текущий	Прыжковые упражнения		
96	6	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	текущий	Беговые упражнения		
97	7	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов				
98	8	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Инд. контроль	Развитие координации		
99	9	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	Инд. контроль	Прыжковые упражнения		
100	10	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	текущий	Беговые упражнения		
101	11	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	Инд. контроль	Метательные упражнения		
102	12	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены	текущий	Метательные упражнения		