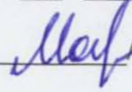
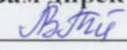
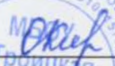



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя школа»

<p>Рассмотрено на заседании ШМО учителей естественно - научного цикла Протокол № <u>7</u> от «<u>21</u>» <u>06</u> 2021 г  Мальцева Е.А.</p>	<p>Согласовано Зам директора по УВР  /Гитенкова Л.В. «<u>21</u>» <u>06</u> 2021 г</p>	<p>Утверждаю директор школы  /Каракулева О.В. Приказ № <u>136</u> «<u>21</u>» <u>06</u> 2021г</p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура. Адаптированная. 8 класс»

Класс: 8

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы -2021 /2022 гг.

Количество часов по учебному плану: 102

всего – 102 ч/год; 3 ч/неделю

Планирование составлено на основе:

Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Троицкая средняя школа».

Учебник: «Программы для классов специальных (коррекционных) школ VIII вида. Под редакцией В.В. Воронкова 2014г.»

Рабочую программу составил Столярчук С.С., учитель физической культуры.

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основании учебника «Программы для классов специальных (коррекционных) школ VIII вида. Под редакцией В.В. Воронкова 2014г.»

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушением интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсационных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

У многих отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачами школы, знать о текущем состоянии здоровья.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся;
развитие и совершенствование двигательных умения и навыков;
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;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в коррекционной 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 современного урока по 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчёта 3 ч в неделю.

8 класс

Обучающийся научится:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Обучающийся получит возможность научиться:

демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175

Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	35	40	10	18	25
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00

Календарно- тематический план 8 класса

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать	Дата	
					По плану	По факту
I четверть						
Легкая атлетика/Баскетбол						
1	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.	Знать: технику безопасности		
2	Низкий старт до 30 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность		
3	Скоростной бег до 70 м	1				
4	Бег на результат 60 м	1				
5	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кроссовый бег	1				
6	Бег 2000 м.	1				
7	Подтягивание на перекладине	1				
8	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
9	К.У. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
10	Метание малого мяча на дальность	1				
11	К.У. Метание малого	1				

	мяча на дальность		Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.			
12	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний	3	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с разбега</p> <p>Уметь: метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега</p>		
13	Баскетбол. Инструктаж по Т/Б.	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю баскетбола.			
14	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		

15	Остановка двумя шагами и прыжком	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча			
16	Повороты без мяча и с мячом	1					
17	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1					
18	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча одной рукой от плеча на месте	2					
19							
20	Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
21	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.	1					
22	Сочетание передач, ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра.	1					

23	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1				
24	Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1				
25	Быстрый прорыв. Учебная игра.	1				
26	Взаимодействие двух игроков через заслон.	1				
27	Передачи в тройках, над собой. Игра по упрощенным правилам.	1				

II четверть

Гимнастика и акробатика

26	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
27	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	Уметь: правильно выполнять строевые упражнения		
28	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	1				
29	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют			
30						

31	Кувырок вперед и назад.	1	акробатические комбинации из числа разученных упражнений							
32	Длинный кувырок:	1								
33	Стойка на голове и руках	1								
34	Акробатическая комбинация	2					Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений			
35										
36	Из виса на подколенках опускание через стойку на руках в упор присев	2								
37										
38										
39	Комбинация на перекладине из разученных элементов	2								
40										
41	Подъем махом назад в сед ноги врозь;	3		Уметь правильно выполнять опорный прыжок						
42										
43										
44	Комбинация на брусьях из разученных элементов.	1								
45	Лазанье по канату на скорость	1								
46	Лазанье по канату без помощи ног.	1								
47	Прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).	2								
48										
III четверть										

Лыжная подготовка/Волейбол

49	Здоровье и здоровый образ жизни. ТБ на лыжах.	1	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.	Знать: технику безопасности		
50	Одновременный	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказать первую медицинскую помощь		
51	одношажный ход (стартовый вариант)					
52	Волейбол. Инструктаж по Т/Б. История развития волейбола	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами		
53	Скользкий шаг без палок и с палкам.	1		Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске		
54	Попеременный двухшажный ход					
55	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1		Уметь: подняться на склон «елочкой» Уметь: бегать на лыжах на результат		
56	Повороты	2	<i>Волейбол.</i> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Уметь: подавать снизу, верху, принимать мяч с подачи. Уметь: передавать мяч через сетку		
57	переступанием в движении					
58	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	Уметь играть волейбол.		
59	Коньковый ход	2		Уметь: выполнять		

60			безопасности	комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча		
61	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1				
62	Коньковый ход.	2				
63						
64	Отбивание кулаком через сетку	1				
65	Торможение и поворот "плугом"	2				
66						
67	Нижняя прямая подача	1				
68	Подъем в гору скользящим шагом	2				
69						
70	Нижняя прямая подача	1				
71	Прохождение дистанции до 4км	2				
72						
73	Верхняя прямая подача	1				
74	Прохождение дистанции до 2км	2				
75						
76	К.У. Подачи.	1				
77	Прохождение дистанции до 3км	2				
78						
VI Четверть						
Волейбол/Легкая атлетика						
79	Волейбол. Основные	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику		

	знание. Инструктаж по технике безопасности			безопасности				
80	Прием подачи	2	<u>Волейбол.</u> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча.				
81								
82	Нападающие удары	2						
83								
84	К.У. Нападающие удары	1						
85	Блокирование	2						
86								
87	К.У. Блокирование	1						
88	Учебная игра	1						
89	Учебная игра	1						
90	Учебная игра	1						
91	Легкая атлетика. Бег с ускорением от 70 до 80 м	1	<u>Легкая атлетика.</u> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в				
92	Бег на результат 60 м	1						
93	Кроссовый бег	1						
94	Бег 2000 м на результат	1						
95	Круговая эстафета	1						
96	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.	1						
97	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3						
98								
99								
100	Прыжки с места.	1						
101	Метание малого мяча на дальность	2						
102								

		<p>беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	<p>длину с разбега, метать мяч на дальность</p> <p>Уметь: прыгать в длину с разбега</p> <p>Уметь: метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега</p>		
--	--	---	--	--	--