

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Озерская средняя школа им. Д. Тарасова»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  Е.М.Юлдашева  
Приказ № 32  
от 2 июня 2017 года



**АДАптированная образовательная программа  
для детей с уо**

по физической культуре, 8 класс.

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
протокол №4 от  
«26» мая 2017 г.

**2017- 2018 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 8 классе составлена на основе примерной учебной программы «Физическая культура для 5 – 9 классов».

Физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы для учащихся УО. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

- Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются: ес
- Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- Содействие военно-патриотической подготовке.

Программа по физкультуре для 8 класса структурно состоит из следующих разделов:

- Игры;
- Гимнастика;
- Легкая атлетика

Рабочая программа ориентирована на преподавание физической культуры в 8 классе, с общим объемом 68 учебных часов по 2 часа в неделю

## ***Основные требования к знаниям и умениям учащихся***

### **ГИМНАСТИКА**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приемы выполнения команд «налево!», «направо!»;
- правила выполнения опорных прыжков;
- правила выполнения группировок и кувырков.

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- лазать по канату произвольным способом;
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять группировки и кувырки;
- выполнять упражнения в равновесии.

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- фазы бега по дистанции;
- фазы прыжка в длину с разбега;
- фазы прыжка в высоту с разбега.

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- выполнять разновидности бега;
- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 10 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

## ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

*Учащиеся должны знать:*

- общие сведения об играх;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

*Учащиеся должны уметь:*

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 8 КЛАСС**

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
1	Меры безопасности на уроках физической культуры. Медленный бег 5 мин.	1	
2	Утренняя гигиеническая гимнастика – правила выполнения. Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта.	1	
3	Физические упражнения в жизни человека. Медленный бег 7 мин. Сочетание ходьбы и бега.	1	
4	Разновидности закаливания. Медленный бег в равномерном темпе до 8 мин.	1	
5	Режим дня. Чередование ходьбы и бега. Медленный бег в равномерном темпе 10 мин.	1	
6	Гигиенические знания о значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения учебы. Бег с преодолением малых препятствий.	1	
7	Чередование бега с ходьбой	1	
8	Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см).	1	
9	Гигиенические знания о режиме дня учащегося. Ходьба и бег приставным шагом левым и правым боком.	1	
10	Правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Прыжки в длину с места.	1	
11	Упражнения для правильной осанки. Комплекс утренней гимнастики. Спортивные игры.	1	
12	Знания и представлений учащихся о современных средствах физического воспитания. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	1	
13	Упражнения на развитие пресса. Бег на перегонки с высокого старта	1	
14	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м).	1	
15	Совершенствование навыков положения туловища, головы, рук, постановки ноги в технике спортивной ходьбы. Висы и упоры	1	
16	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах дыхания при выполнении физических упражнений. Повторный бег на дистанции 30—60 м.	1	
17	Значение физической культуры для здорового образа жизни. Меры безопасности в закрытом зале.	1	
18	Режим дня учащегося в разные времена года. Комплекс утренней гимнастики.	1	
19	Спортивные игры. Обще развивающие упражнения.	1	

20	Челночный бег 3х10 м. Строевые упражнения. Повороты кругом переступанием. Перестроение из колонны по одному, по два (по три.).	1	
21	Правила гигиены одежды школьника в разные времена года Строевые упражнения. Упражнения для расслабления мышц.	1	
22	Правила подвижных игр. Подтягивание на перекладине. Строевые упражнения.	1	
23	Меры предупреждения опасности на водах, на улице. Упражнения на дыхание.	1	
24	Правила закаливания. Бег на месте от 5 до 10 с.	1	
25	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Здоровый образ жизни, его значение для человека.	1	
26	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, по словесной инструкции учителя.	1	
27	Обще развивающие упражнения. Подвижные игры.	1	
28	Наклон туловища. Лазанье и перелезание.	1	
29	Спортивные игры.	1	
30	Безопасность при зимних спортивных играх. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.	1	
31	Обще развивающие упражнения. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см	1	
32	Упражнения на координацию движения.	1	
33	Правила подвижных игр Спортивные игры.	1	
34	Упражнения на координацию движения. Бег с различной скоростью.	1	
35	Совершенствование техники беговых упражнений Челночный бег 3х 10м.	1	
36	Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).	1	
37	Вис на канате с захватом его ногами скрестно	1	
38	Обще развивающие упражнения. Правила гигиены одежды школьника в разные времена года.	1	
39	Правила подвижных игр Спортивные игры	1	
40	Пионербол. Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.	1	
41	Обще развивающие упражнения. Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге.	1	
42	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Упражнения с набивным мячом.	1	
43	Тактические действия. Бросок в кольцо с места.	1	
44	Ведение мяча. Спортивные игры.	1	
45	Полоса препятствий. Обще развивающие упражнения.	1	
46	Ведение мяча правой, левой рукой. Упражнения на гибкость.	1	
47	Наклоны в перед из положения сидя. Здоровый образ жизни, его значение для человека.	1	

48	Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Стойка баскетболиста. Двухсторонняя игра.	1	
49	Бросок в кольцо в движении. Бег с преодолением препятствий. Двухсторонняя игра.	1	
50	Двухсторонняя игра.	1	
51	Броски и ловля мяча в баскетболе.	1	
52	Броски в кольцо в прыжке. Развитие скоростных способностей.	1	
53	Штрафной бросок. Двухсторонняя игра. Развитие выносливости.	1	
54	Правила игры в волейбол.	1	
55	Прием мяча снизу. Подача мяча в волейболе.	1	
56	Передача мяча снизу. Двухсторонняя игра.	1	
57	Передача мяча сверху. Двухсторонняя игра.	1	
58	Двухсторонняя игра. Совершенствование техники бега на скорость.	1	
59	Техника безопасности при беговых, прыжковых, метательных упражнениях. Обще развивающие упражнения.	1	
60	Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Прыжки в длину с места, с разбега.	1	
61	Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Метание мяча с разбега.	1	
62	Чередование бега с ходьбой	1	
63	Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см).	1	
64	Бег 30 м, 60 м. Баскетбол. Двухсторонняя игра.	1	
65	Бег 30 м, 60 м. Волейбол. Двухсторонняя игра	1	
66	Учебная игра.	1	
67	Учебная игра.	1	
68	Итоговый урок	1	

**Учебно-методическое и материально –техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре**

<b>Оборудование.</b>		
<b>№ п\п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	Стол учительский одностумбовый	1
2	Стол 2-хтумбовый	1
3	Стул деревянный	3
4	Стул крутящ. Дерев.	2
5	Шкаф 2-хстворчатый без стекла	3
6	Шкаф 4хдверный	1
7	Сейф	1
8	Полки для инвентаря	4
9	Корзина для мусора	1
10	Тренажер для пресса	1
11	Компьютер belinea в комплекте	1
12	Муз. Центр самсунг	1
13	Колонки	2
14	Скамейка гимнастическая	8
15	Маты	20
16	Конь гимнастический	1
17	Козел гимнастический	1
18	Теннисный стол	4
19	Стенка гимнастическая	5
20	Скамейка для раздевалки	10
21	Мостик гимнастический	1
22	Часы шахматные	4
23	Секундомер	2
24	Вешалка	10

<b>Оснащенность.</b>		
<b>№ п\п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	Табло демонстрационное	2
2	Мяч баскетбольный	29
3	Мяч футбольный	3
4	Мяч резиновый маленький	15
5	Мяч мягкий набивной	2
6	Скакалки	43
7	Обруч металлический	25
8	Обруч пластмассовый	19
9	Коврик гимнастический	36
10	Шашки	9
11	Шахматы	13
12	Шахматная доска	4
13	Шашечные доски картонные	7
14	Дартс	7
15	Ракетки теннисные маленькие	10



16	Фишки большие	8
17	Фишки маленькие	6
18	Мяч волейбольный	20
19	Палатка	1
20	Сетка волейбольная	1
21	Разделительная сетка	1
22	Футбольная сетка	1
23	Мяч теннисный малый	3
24	Граната для метания : 300г, 500 г.	5 9
25	Граната деревянная	1
26	Сетка теннисная	1
27	Гантель металлическая	4
28	Гантель пластмассовая	4
29	Спортивный городок мягкий	1
30	Рулетка	1
31	Колесо для пресса	4
32	футболки	8
33	бадминтон	5
34	Баскетбольные сетки	10

**Литература:**

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. Универсальное издание.-М.: ВАКО, 2010.