

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8
городского округа Чапаевск Самарской области

**Адаптированная рабочая программа
обучающегося 8 «А» класса по предмету
«Физическая культура»
(интегрированное обучение в составе общеобразовательного класса)**

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и М. Я. Виленского для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение) 2019 г. и учебного плана ГБОУ СОШ № 8 г. о. Чапаевск.

Рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 8 класса с диагнозом ЗПР, обучающиеся в условиях инклюзии. Согласно выписке из заключения ПМПК данные обучающиеся физически развиты и не имеют ограничений для занятий физической культуры.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является **формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Календарно-тематическое планирование в 8 классе

№	Раздел	Тема урока	Количество часов
1	Знания о физической культуре		1
		Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма.	1
2	Легкая атлетика		11
2.1		Беговые упражнения. Спринтерский бег	3
2.2		Беговые упражнения. Эстафетный бег.	2
2.3		Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	3
2.4		Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	3
3	Спортивные игры. Волейбол		15
3.1		Волейбол. Приём и передача мяча в парах	1
3.2		Волейбол. Приём и передача мяча через сетку	1
3.3		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	2
3.4		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	2
3.5		Волейбол. Приём нижней прямой подачи	2
3.6		Волейбол. Верхняя прямая подача	2
3.7		Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	1
3.8		Волейбол. Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром	1
3.9		Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока	1
3.10		Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	1
3.11		Волейбол. Страховка при блокировании	1
4	Гимнастика		18
4.1		Висы. Строевые упражнения.	4
4.2		Опорный прыжок.	4
4.3		Акробатика. Лазанье	4
4.4		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	2
4.5		Упражнения на гимн. брусьях	4
5	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		3
5.1		Планирование занятий физической культурой	1
5.2		Оценка эффективности занятий физк.-оздор.	2

		деятельностью	
6	Лыжные гонки		11
6.1		Виды лыжных соревнований.	1
6.2		Передвижения на лыжах	10
7	Спортивные игры. Баскетбол		8
7.1		Баскетбол.	8
8	Знания о физической культуре		2
8.1		Адаптивная физическая культура	1
8.2		Влияние занятий физической культурой	1
9	Легкая атлетика		31
9.1		Прикладно-ориентированные упражнения	3
9.2		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	4
9.3		Прыжок в длину способом «согнув ноги»	3
9.4		Прыжок в длину «прогнувшись»	2
9.5		Метание малого мяча	4
9.6		Прыжок в длину с места	2
9.7		Наклон вперед из положения стоя на скамейке	2
9.8		Поднимание туловища из положения лежа	2
9.9		Бег 100 м.	2
9.10		Кросс 1000 м.	2
9.11		Игры пожеланию детей	5
ИТОГО			102