

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 учащегося 8 класса с диагнозом УО, обучающийся в условиях инклюзии. Согласно выписке из заключения ПМПК данный обучающийся физически развит и не имеет 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 |