

# Адаптированная образовательная программа Для обучающихся с ОВЗ по физической культуре для 8 г класса

Программа по предмету «Физическая культура» для 8 класса (ОВЗ) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

**Целью** школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

**Место учебного предмета в учебном плане.** Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в основной школе выделяется 350 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. По приказу Минобрнауки от 30 августа 2010г №889 на изучение физической культуры в основной школе выделяется еще 1 ч в неделю.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 8 классах (ОВЗ) следующее: 102 ч (3 ч в неделю)

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.** Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

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

*Раздел «Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

*Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

*Раздел «Физическое совершенствование»*, наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». Структура урока зависит от поставленных задач, решаемых на уроке, и типа урока .

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Содержание**

### **Физическая культура**

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**



**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

*Спортивные игры.* Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Лыжные гонки.* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **Знания о физической культуре**

:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

**Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

## Календарно-тематический план 8 класс

№ урока	Раздел программы, Тема урока	Тип урока	Кол-во часов по теме	Словарная работа	Дата проведения						
					План.	Факт.					
1 <b>1 Триместр</b>	Л/а. Высокий, низкий старт ТБ	вводный	1	Легкая атлетика, старт	План.	Факт.					

2	Л/а. Скоростной бег, финиширование	Учетный	•	Скорость, финиш						
3	Л/а. Бег на длинные дистанции	Комбинированный	•	Выносливость						
4	Л/а. Бег на длинные дистанции	Комбинированный	•	Усталость						
5	Л/а. Прыжок в длину с места	Учетный	•	Гиподинамия						
6	Л/а. Прыжок в длину с 2-3 шагов	Совершенствовать	•	Самочувствие						
7	Л/а. Прыжок в длину с полного разбега	Совершенствовать	•	Саморегуляция						
8	Л/а. Метание малого мяча в цель	Совершенствовать	•	Меткость						
9	Л/а. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов	Совершенствовать	•	Сила						
10	Л/а. Метание малого мяча на дальность с полного разбега	Учетный	•	Скорость, сила						
11	Б/л. Подвижные игры «Мяч капитану»	Совершенствование	•	Мяч, площадка						
12	Б/л. Комбинация из освоенных элементов	Совершенствование	•	Баскетбол						
13	Б/л. Комбинация из освоенных элементов	Совершенствовать	•	Позиция						
14	Б/л. Эстафета с баскетбольными мячами	Совершенствовать	•	Активность						
15	Б/л. Эстафета с баскетбольными мячами	Совершенствовать	•	Меткость						









55	Л/п. Ступающий шаг без палок ТБ	Вводный	•	Лыжи						
56	Л/п. Ступающий шаг с палками	Совершенствование	•	Ступающий шаг						
57	Л/п. Скользящий шаг без палок	Совершенствование	•	Скользящий шаг						
58	Л/п. Скользящий шаг без палок	Совершенствование	•	Закаливание						
59	Л/п. Скользящий шаг с палками	Совершенствование	•	Температура						
60	Л/п. Повороты переступанием вокруг носков	Совершенствование	•	Повороты						
61	Л/п. Повороты переступанием вокруг пяток	Совершенствование	•	Повороты						
62	Л/п. Подъем ступающим шагом	Совершенствование	•	Подъем						
63	Л/п. Повороты переступанием	Совершенствование	•	Повороты						
64	Л/п. Спуски в высокой и низкой стойке	Совершенствование	•	Спуск, стойка						
65	Л/п. Подъемы «лесенкой», «полу елочкой»	Совершенствование	•	Лесенка, полу елочкой						
66	Л/п. Попеременный двушажный ход без палок	Совершенствование	•	Попеременный ход						
67 3 Триместр (1 часть)	Л/п. Попеременный двушажный ход без палок	Совершенствование	•	Попеременный ход						
68	Л/п. Попеременный двушажный ход без палок	Совершенствование	•	Попеременный ход						



85	В/л. Первый прием после подачи.	Совершенствование	•	Приемы						
86 3 Триместр (2 часть)	В/л. Встречная эстафета с мячами.	Совершенствование	•	Эстафета, мяч						
87	В/л. Встречная эстафета с мячами	Совершенствование	•	Эстафета, мяч						
88	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Совершенствование	•	Правила						
89	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Совершенствование	•	Судья						
90	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Совершенствование	•	Протокол						
91	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Учетный	•	Свисток						
92	Л/а. Высокий, низкий старт ТБ	Вводный	•	Старт, легкая атлетика						
93	Л/а. Скоростной бег, финиширование	Совершенствование	•	Скорость, бег						
94	Л/а. Бег на длинные дистанции	Совершенствование	•	Дистанция						
95	Л/а. Бег на длинные дистанции	Совершенствование	•	Выносливость						
96	Л/а. Прыжок в длину с места	Учетный	•	Прыгучесть						
97	Л/а Прыжок в длину с 2-3 шагов	Совершенствование	•	Прыгучесть, яма, песок						
98	Л/а. Прыжок в длину с полного разбега	Совершенствование	•	Разбег, приземление, травмы						
99	Л/а. Метание малого мяча в цель	Совершенствование	•	Меткость						

100	Л/а. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов	Совершенствование	•	Цель						
101	Л/а. Метание малого мяча на дальность с полного разбега	Совершенствование	•	Скорость, меткость						
102	Л/а. Эстафетный бег	Совершенствование	•	Эстафета, скорость						
			•							
			•							
			•							

Примечание: в рабочей программе принято сокращенное название разделов:  
Л/а – легкая атлетика, В/л -волейбол, Л/п – лыжная подготовка, Б/л – баскетбол, Г/ка – гимнастика с элементами акробатики.  
К/п.-кроссовая подготовка, ОРУ- общеразвивающие упражнения.

### Информационно-методическое обеспечение

Для обучающихся:

- 1.Лях В. И. Мой друг- физкультура: учеб. Для учащихся 5 кл. осн. шк. –М.: Просвещение, 2007.- 190 с.
- 2.Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России- М.: Физкультура и спорт, 2004.-144 с.

Для учителя:.

- 3.Янов В.В., Кравченко С.В. Детское легкоатлетическое многоборье: учебно-методическое пособие; Краснояр. Гос. Пед. ун-т им. В.П. Астафьева- Красноярск, 2008.- 216 с.
4. Балясников В.Г. М54 Методика обучения классическим лыжным ходам и переходам: методические рекомендации; Краснояр. Гос. Пед. ун-т им. В.П. Астафьева- Красноярск,2006- 22 с .
- 5.Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.- 136 с.