

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР


_____ /Туз Н. А./

«30» августа 2021г.



Директор МАОУ Упоровская СОШ

/Медведева Г.П./

Приказ № 130-од от «30» августа 2021г.

Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура» в 8 «Б» классе
на 2021 – 2022 учебный год(обучение на дому)

Учитель: Михайлов Алексей Владимирович

2021 г.

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

2. Примерная программа по учебному предмету. Физическая культура 5-9 классы: -2-е изд. – М.: Просвещение, 2011.

3. Авторские программы В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

4. Учебный план МАОУ Упоровская СОШ приказ №73/2 од от 03.06. 2020 года

Согласно учебному плану рабочая программа рассчитана на 0,5 часа в неделю, 17 часов в год.

Раздел I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
-

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- 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.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- 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.

Раздел II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

(в процессе уроков)

8класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

8класс. Командные(игровые)виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу(мини-футболу), баскетболу(мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики 16 часов.

8 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика 6 часов.

8 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка 3 часа.

8 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

8класс

Спортивные игры

Баскетбол 2 часов.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол 2 часа.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики 4 часа.

Строевые упражнения.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;из колонны по два и по четыре в колонну по одномууразведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско-ками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед(назад)в группировке;стойка на лопатках,перекат вперед в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату,гимнастической лестнице.Подтягивания.Упражнения в висах и упорах,с гантелями,набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне-девушки:ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями,поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Учебно-тематический план

Количество часов - 17 часов

№	Разделы программы:	Контрольные нормативы	часы
1	Основы знаний	В процессе урока	
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	-----	2
3	Гимнастика		4
4	Лыжная подготовка	Ходьба на лыжах	3

5	Подвижные игры с элементами волейбола -----	2
6	Легкая атлетика Бег 30 м, с ; 60 м.; 1000 м Прыжок в длину с места; метание малого мяча , подтягивание и отжимание	6
	Итого:	17

Раздел III.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ уро ка	Наимено вание раздела программ ы			Элементы содержания	Требова ния к уровню подгото вки обучаю щихся	Вид контр оля	Д/З	Дата проведения		
		7 класс	8 класс					план	факт	
1	<i>Легкая атлетика</i>		<p>Техника безопасности на уроках физической культуры. Продолжительная ходьба в различном темпе.</p> <p>П.И</p>	<p>Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба на скорость.</p> <p>П.И.</p>	Ходить спортивной ходьбой, проходить быстрым шагом до 30мин.	Уметь передвигаться в медленном и быстром темпе.	Текущ ий	Ходьба на месте и в движении.	1 неделя сентябрь	
2			Ходьба змейкой, с различным положением рук. П.И.	Ходьба в различном темпе, с остановкой. П.И	Выполнять старты и разгон, плавный переход с бега на ходьбу.	Уметь передвигаться в медленном и быстром темпе.	Текущ ий	Приседания	3 нед сентяб	

3	Бег		Стартовый разгон. Бег на 60м. П.И.	Бег в медленном темпе до 12 мин. П.И.	Пробежать в медленном темпе 5-10мин.	Уметь демонстрировать бег на дальность	Текущий	Упражнения на пресс	1неделя октябрь	
4			Бег 50-1000м. Встречные эстафеты.П.И	Эстафеты. Кроссовый бег до 1000м. П.И	Длительный бег.	Уметь демонстрировать длительный бег.	Текущий	Отжимания	3неделя октябрь	
5	Прыжки		Многоскоки. Прыжки со скалкой, Прыжок в длину с разбега.	Прыжки со скалкой. Прыжки в длину с разбега.	Правильно отталкиваться в прыжках в длину.	Уметь демонстрировать	Текущий	Приседания	1неделя ноябрь	
6	Метание		Метание набивного мяча весом в 2 кг. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с разбега.	Броски набивного мяча с различным положением. Метание в цель. Метание на дальность. Толкание набивного мяча.	Метать мяч из различных положений по коридору 10м. Толкание набивного мяча.	Уметь демонстрировать метать мяч на дальность и точность	текущий	Упражнения на пресс	3неделя ноябрь	

7	Волейбол		ТБ. Правила и обязанности игроков, техника игры. П.И	ТБ. Техника приема и передачи, подачи мяча. П.И	Уметь перемещаться по площадке	Уметь демонстрировать финальное	Текущий	Выпрыгивания	1неделя декабрь	
8			Верхняя передача двумя руками. Верхняя подача. П.И	Прием и передача мяча с веру и снизу. Верхняя прямая передача. П.И.	Выполнять передачи, играть в волейбол.	Уметь демонстрировать технику в целом.		Отжимания	3неделя декабрь	
9	Лыжная подготовка		ТБ. Передвижение на лыжах по переменным двухшажным ходом. Одновременный двухшажный ход.	ТБ. Значение занятий Л.П. Правило соревнований. Одновременно бесшажный ход.	Координировать движение рук, ног, туловища	Уметь демонстрировать технику передвижения на лыжах	Текущий	Ходьба на лыжах	3неделя январь	
10			Подъем полулочкой, полулесенкой. Передвижение в быстром темпе.	Спуски в основной и низкой стойке. Передвижение в быстром темпе до 2 км.	Тормозить лыжами и палками одновременно.	Уметь демонстрировать технику поворотов на лыжах	Текущий	Ходьба на лыжах	1неделя февраль	

11			Передвижение на лыжах до 2 км. Лыжные эстафеты.	Повороты махом на месте. Обучение правильному падению. Передвижение на лыжах до 3 км.	Проходить дистанции от 1 до 3 км в среднем темпе.	Уметь демонстрировать скоростные качества	Текущий	Передвижение на лыжах	3 неделя февраль	
12	Гимнастика		ТБ. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнение в равновесии.	ТБ.ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке с передвижением на другой пролет.Упражнение в равновесии.	Соблюдать дистанцию в движении, различать команды.	Уметь демонстрировать передвижение по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии	Текущий	Упражнения на гибкость	1 неделя март	
13			ОРУ с набивными мячами. Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Подтягивание в висе по гимнастической стенке.	Лазание с различным способом. Лазание по канату.	Удерживать равновесие, лазать по канату.	Уметь демонстрировать лазание по канату	Текущий	Подтягивание	3 неделя март	

			Лазание по канату							
14			Подтягивание в висе. Преодоление препятствий. П.И	Подтягивание в висе. Преодоление препятствий. П.И	Соблюдать амплитуду при выполнении упражнений	Уметь демонстрировать силу	Текущий	Упражнения на пресс	1 неделя апрель	
15			Упражнения с гантелями. Перекаты. Стойка на лопатках.	Упражнения с гантелями. Перекаты. Стойка на лопатках.	Выполнять простейшие комбинации.	Уметь демонстрировать гибкость, координацию движений.	Текущий	Упражнения на гибкость	3 недели апрель	
16	Баскетбол		Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Остановка пржкой, шагом. Верхняя прямая подача. П.И	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Лоля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. П.И	Выполнять броски в корзину, уметь перемещаться по площадке	Уметь демонстрировать все виды подач	Текущий	Прыжки	1 неделя май	
17			Ведение мяча сизменением направления – передача, ловля мяча в движении.П.И.	Броски в корзину с различных позиций и расстояния. П.И.	Выполнять передачу в движении, выполнять остановку прыжком	Демонстрировать ловлю и передачу мяча	Текущий	Приседания	3 недели май	

