

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа поселка Борское
Гвардейского городского округа»

Рассмотрено на заседании
МО учителей естественно-

математического цикла

Протокол № 5

от 22 июня 2018 г

Руководитель МО
Крюкова Л.А.



Утверждена на заседании
МС

Протокол № 5

от 26 июня 2018 г

Председатель МС
Охрименко В.В.



Разрешена к применению
приказом директора школы

Приказ № 49

от 29 июня 2018 г

Директор школы
Литвинчук Т.Н.



Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»(по адаптированной образовательной
программе для учащихся с задержкой психического развития)
в 8 классе на 2018-2019 учебный год

Разработчик

Бернацкая М.В., учитель физической культуры

пос. Борское

2018год

I. Планируемые результаты

Программа рассчитана на обучающихся, имеющих задержку психического развития. Урок физической культуры для учащихся с ЗПР – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планирование включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий

Двигательные умения, навыки и способности

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 6 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Показать уровень физической подготовленности учащихся 14 лет

№ п. п.	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Низкий (м.)	Средний (м.)	Высокий (м.)	Низкий (Д)	Средний (Д)	Высокий (д)
1.	Скоростные	Бег 30м	14	5.8	5.2	4.7	6.1	5.7	4.9
2.	Координационные	Челночный бег	14	9.0	8.5	8.0	9.9	9.2	8.6

			15	8.6	8.2	7.7	9.7	9.0	8.5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	14	160	185	210	145	175	200
4.	Выносливость	Кросс 1000м Плавание произвольным стилем 25 м	14	4.40	4.25	4.10	5.00	4.45	4.30
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	14	3	8	11	7	12	20
6.	Силовые	Подтягивание М- из виса Д- из виса лёжа	14	2	5	8	5	12	17

II Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Основы знаний.

1. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховка товарища во время выполнения упражнений.
2. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ.
3. Первая помощь при травмах.
4. Основы здорового образа жизни.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Совершенствование.

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд.

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 передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением

Перехват мяча.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Волейбол.

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Ходьба, бег и выполнение заданий.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощённым правилам.

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Верхняя прямая подача мяча.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Гимнастика

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Опорный прыжок - мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см) девочки: прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота 110)

Акробатика: мальчики—кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках.

девочки--- мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад.

ОРУ: без предметов и с предметами, упражнения со скакалками, на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка.

Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. бег на результат 100м. Бег на 1000м.

Прыжки в длину с разбега.

Метание мяча на дальность полёта.

Кроссовый бег до 15 мин. Кросс 1000м. Кросс 2000м – девушки, 3000 м - юноши.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Программный материал по плаванию

Специальные плавательные упражнения для изучения способов плавания.

Старты. Повороты.

Нырание ногами и головой.

Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2 -6 раз; 100-150м по 3-4 раза.

Проплывание до 400м.

Игры и развлечения на воде.

III Тематическое планирование

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Лёгкая атлетика	10			10
Кроссовая подготовка	10			10
Спортивные игры		17	19	
Гимнастика			8	
Внутрипредметный модуль : (21ч)				
« Будь готов к ГТО»	3		2	4
Плавание	3	6	3	
	26	23	32	24