

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа им.Н.И.Ульянова «Центр образования»
с.Усолье муниципального района Шигонский Самарской области**

Рекомендовано

Зам. директора по УВР
 М.Г.Кокорина

Рассмотрено

на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.16



Л.Н.Поддипалина
Приказ № 111/1 от 31.08.16

**Адаптированная рабочая программа
(индивидуальная форма обучения)
на 2016-2017 учебный год**

Предмет: физическая культура

Класс: 8

УМК: учебник «Физическая культура». Лях В.И., Зданевич А.А.М,
«Просвещение», 2010 г

Количество часов в неделю: 3

Количество часов в год: 102

Учитель: Миронов Е.Г.

Адаптированная рабочая программа составлена на основе примерной программы по
физической культуре для учащихся специальной медицинской группы
общеобразовательных учреждений. 1-11 кл. М., Дрофа, 2005 г

2016 год
с.Усолье

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа предмета «Физическая культура» для обучающихся 8 класса по адаптированной образовательной программе для детей с ОВЗ в условиях общеобразовательного класса составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
2. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений: 5-9 кл. В 2 сб./Под.ред В.В.Воронковой . - М.:Просвещение,2006
3. Годового учебного плана календарного графика на 2016-2017уч.год

Основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Базисный учебный план специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида отводит 102 учебных часа для обязательного изучения физической культуры в 8 классе из расчёта 3 учебных часа в неделю.

Основные требования к знаниям и умениям обучающегося

№	Вид программного материала, направленность.	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
1	<i>Гимнастика. Акробатика.</i>	-правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; -приёмы выполнения команд « Налево», « направо».	-выполнять команды « Налево», « направо», «кругом»; -соблюдать интервал; -выполнять исходные положения без контроля зрения; -правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; - выполнять опорный прыжок через козла «ноги врозь»; - сохранять равновесие на наклонной плоскости; -выбирать рациональный способ преодоления препятствия; - лазать по канату произвольным способом; -выбирать наиболее удачный способ переноски грузов.
2	<i>Лёгкая атлетика.</i>	-формы прыжка в длину с разбега.	-выполнять разновидности ходьбы; -пробежать в медленном темпе 8 мин.; - бегать на время 60 метров; выполнять прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м.; - прыгать способом « перешагивание» с шагов с разбега.
3	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>	-расстановку игроков на площадке, -правила перехода играющих; - правила игры в « Баскетбол»; - некоторые правила игры.	-подавать боковую подачу; - разыгрывать мяч на три паса; - вести мяч с различными заданиями; - ловить и передавать мяч.
4	<i>Лыжная подготовка.</i>	-как бежать по прямой и по повороту.	-координировать движения рук и ног при беге по повороту; - свободное катание до 2000 м.; -бежать на лыжах в быстром темпе до 1000 м.

8 класс

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	№ лабораторной или практической работы, контрольная работа	Домашнее задание	УЛО
	Легкая атлетика				
1	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Не предусмотрено в течение всего учебного года.	
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1	Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Бегать в равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.		
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1			
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1			

8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1		
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние).	1		
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1		
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	1		

Спортивные игры			Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в баскетбол.		
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра	1			
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	1			
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1			
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1			
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	1			
Гимнастика с элементами акробатики					
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации; выполнять висы, подтягивания в висе; лазать по гимнастической стенке, канату;		
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			

29	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	выполнять опорный прыжок.	
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.	1		
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине.	1		
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусках.	1		
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств	1		

43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	1		
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1		
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.	1		
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
	Лыжная подготовка			
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км	1		
50	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1		
51	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
52	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
53	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1		
54	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
55	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1		
56	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
57	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1		
58	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
59	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1		
			Освоение техники передвижения на лыжах, поворотов, спусков. Закрепление навыка передвижения на лыжах.	

60	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1			
61	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1			
62	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1			
63	Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..	1			
64	Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
65	Спортивные игры ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1			
66	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	1			
67	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1			
68	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1			
69	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1			
70	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	1			
71	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1			
72	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1			
73	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1			

Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в баскетбол.

74	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден.	1			
75	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	1			
76	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	1			
77	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1			
78	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1			
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.	1			
80	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1			
81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	1			
82	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1			
83	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.	1			
84	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1			
85	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.	1			

86	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	1		
87	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
88	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
89	Легкая атлетика ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60м.	
90	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	
91	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1	Правильно выполнять движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Бегать в равномерном темпе 10мин; чередовать бег и ходьбу.	
92	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.	1		
93	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.	1		
94	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1		
95	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
96	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.	1		
97	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1		

98	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1			
99	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
100	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
101	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	1			
102	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
Итого		102			