

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа с. Жигули муниципального района  
Ставропольский Самарской области**

**РАССМОТРЕНО**

**на заседании МО  
естественно-научного цикла**

**Протокол №1**

**от 27.08.2020 г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**приказом ГБОУ ООШ**

**с. Жигули**

**от 31.08.2020 г. № 65-од**

**Директор: Е.В. Исакова**

**Адаптированная рабочая программа  
для детей с ОВЗ (обучение на дому)  
по физической культуре  
(8 класс)**

**2020 год**

## **Физическая культура 8 класс**

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **«Физическая культура»**

##### **Личностные результаты**

Обучающийся научится:

- уважение к отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к учебному предмету «физическая культура».
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
- формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;
- знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представление о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и страховке при выполнении упражнений.

##### **Метапредметные результаты**

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,
- обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки
- развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках,
- критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- уметь определять возможные источники необходимых сведений,
- производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов Интернета;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, включающие установление причинно - следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении здоровья;
- формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи;

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника.

Обучающийся получит возможность научиться:

- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать различные мнения;
- аргументировать свою позицию, учитывать разные мнения;
- последовательно, точно и полно передавать необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## **Предметные результаты**

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- выполнять различные имитационные упражнения с включениями упражнений на вдох и выдох, упражнения с задержкой дыхания.

## Содержание учебного предмета

Легкая атлетика (кроссовая подготовка). Легкая атлетика. ТБ.

Высокий и низкий старт. Эстафетный бег. Прыжок длину с места, прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.

История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика. ТБ. Перестроения, строевые упражнения. Висы и упоры. Опорные прыжки. Акробатика. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост. Комбинация из акробатических элементов.

Спортивные игры.

Футбол. ТБ. Правила игры. Удары по неподвижному и катящемуся мячу

внутренней стороной стопы. Основная стойка вратаря. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удары внутренней частью подъема. Удары по мячу серединой подъема. Остановка летящего мяча серединой подъема. Физические качества человека.

Волейбол. ТБ. Правила игры. Стойка и передвижение игрока. Зоны. Передачи и приемы мяча. Подачи. Физические качества человека.

Баскетбол. ТБ. Правила игры. Стойка и передвижение игрока. Ведение, ловля и передача мяча. Броски. Физические качества человека.

### Тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>количество часов</b>
1	Легкая атлетика (кроссовая подготовка).	3
2	Гимнастика с основами акробатики.	2
3	Спортивные игры. Физические качества человека.	4
	Всего	9 часов

№п\п	№ в теме	Тема	Количество часов
		Легкая атлетика (кроссовая подготовка).	3
1	1	Знать ТБ. Знать выполнения л/а упражнений. Высокий и низкий старт.	
2	2	Влияние л/а на здоровье. Прыжок длину с места, прыжок в длину с разбега.	
3	3	Правила проведения соревнований. Метание малого мяча.	
		Гимнастика с основами акробатики	2
4	1	Техника безопасности на занятии по гимнастике. Строевые упражнения. Висы и упоры.	
5	2	Техника выполнения гимнастических упражнений. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост. Комбинация из акробатических элементов.	
		Спортивные игры.	4
6	1	Баскетбол. Знать ТБ. Правила игры. Теорию основных приемов. Уметь организовать игру. Стойка и передвижение игрока. Ведение, ловля и передача мяча. Броски.	
7	2	Волейбол. Знать ТБ. Правила игры. Теорию основных приемов. Уметь организовать игру. Стойка и передвижение игрока. Зоны. Передачи и приемы мяча. Подачи.	
8	3	Футбол. Знать ТБ. Правила игры. Теорию основных приемов. Уметь организовывать игру. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Основная стойка вратаря.	
9	4	Физические качества человека	
		Итого	9