

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Жемтужненская средняя школа №1

Согласовано:  
Зам. директорами УОП  
  
В.Е.Костромина  
31.08.2018 г.

Утверждено:  
Директор школы  
  
Е.А.Рихтер  
Приказ от 31.08.2018 г. № 57



**Адаптированная  
рабочая программа  
по физкультуре  
для 5,6,7,8 класса  
(основное общее образование)  
на 2018 - 2019  
учебный год  
(34 часа)**

**Вагнер Наталья Ивановна**

**(СЗД)**

Рассмотрена  
на школьном методическом  
объединении учителей  
естественных, общественных наук  
и физической культуры  
Протокол № 1 от 31.08.2018 г.

п. Колтушский, 2018 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих документов:

- Приказ МО РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065 - н «Об утверждении учебных планов специальных /коррекционных/ образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»
  - Адаптированная образовательная программа МБОУ Жемчужненская СШ №1 на 2018-2019 учебный год, утверждённая приказом ОУ от 30.08.2018 № 54 (с последующими изменениями)
  - Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ, учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей), утверждённое приказом ОУ от 13.01.2016 г. № 6
- А также авторской программы В.В. Воронковой – 8 изд., М.: Просвещение, 2013.

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса комплекта является адаптированной программой. Рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год. Является частью общеобразовательного курса учебного плана.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цель программы обучения : Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных целей физическому воспитанию:

Задачи программы обучения:

- коррекция и компенсация нарушения физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

### Содержание учебного предмета.

№п/п	Учебный раздел	Кол-во часов в программе
1.	Гимнастика, строевые упражнения	9 ч.
2.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	6 ч.
3.	Лазание, висы, равновесие	7 ч.
4.	Опорные прыжки, бег	8 ч.
5.	Игры	4 ч.
ИТОГО:		34 ч..

### Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ урока	
	<b>Гимнастика</b>
1.	Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
2.	Значение утренней зарядки. Строевые упражнения. Сдача рапорта Гимнастика..
3.	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый-второй».
4.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Упражнения для развития мышц рук и ног. Упражнения для развития кистей рук пальцев.
5.	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по три с движением и поворотом. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища.
6.	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения на дыхание.
7.	Упражнения для расслабления мышц.
	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.</b>
8.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Упражнения с гимнастическими палками.
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Упражнения с гимнастическими палками.
10.	Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
11.	Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
12.	Упражнения с маленькими мячами. Простые комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений.
13.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, маленькими обручами, большими и маленькими мячами.
14.	Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.
15.	Элементы акробатических упражнений. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.
	<b>Лазанье, висы, равновесие.</b>
16.	Лазанье по канату произвольным способом.
17.	Перелезание через бревно, коня, козла.
18.	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь. Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазанье по канату способом в 3 приема до 3м.
19.	Равновесие. Равновесие «ласточка». Ходьба по наклонной скамейке. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.
20.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья.

		Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол и его ловлей.
21.		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.
22.		Перелазания под несколькими препятствиями высотой 40 см. Подлезание под 2-3 препятствиями разной высоты (до 1 м).
		<b>Опорные прыжки, бег.</b>
23.		Опорный прыжок через гимнастического козла.
24.		Ходьба в быстром темпе. Ходьба в присяде. Сочетание различных видов ходьбы.
25.		Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10с. Челночный бег. Понятие эстафета.
26.		Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с разбега. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень).
27.		Коррекционные упражнения . Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения(в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно построенным гимнастическим скамейкам.
28.		Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением.
29.		Прыжок через козла. Прыжок через скакалку на месте. Прыжки через набивные мячи. Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги.
30.		Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Скоростной бег на дистанцию до 30 м. Бег с преодолением малых препятствий. Скоростной бег из разных исходных положений.
		<b>Игры</b>
31.		Подвижные игры. «Музыкальные змейки». «Найди предмет».
32.		Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».
33.		Игры с бегом и прыжками «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву». «Два мороза».
34.		Пионербол. Теоретические сведения. Практический материал.

### Требования к уровню подготовки учащихся:

#### 5 класс

Должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>- рапорт дежурного;</li> <li>- строевые команды;</li> <li>- что такое дистанция;</li> <li>- 1-2 комплекса утренней зарядки;</li> <li>- правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</li> <li>- упрощенные правила игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплекс утренней гимнастики;</li> <li>- подавать команды при сдаче рапорта;</li> <li>- соблюдать дистанцию при построении;</li> <li>- выполнять повороты кругом переступанием;</li> <li>- принимать правильную осанку;</li> <li>- ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук правильно выполнять вскок на «козла» в упор, стоя на коленях;</li> <li>- сохранять равновесие на гимнастической скамейке;</li> <li>- выполнять упражнения с предметами в парах;</li> <li>- выполнять вис на канате.</li> <li>- ловить мяч, выполняя передачу от груди.</li> </ul>

#### Источники информации

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Русский язык. Математика. История. Этика. Природоведение. География. Естествознание. Изобразительная деятельность. Домоводство. Музыка. Физическая культура. 5-9 классы: (А.К. Аксенова, И.М. Бгажнокова, М.Б. Ульянцева и др.). – 3 изд. М.: Просвещение, 2006.
2. Интернет – ресурсы.

### **Средства обучения:**

1. Спортивный зал;
2. мячи (большие и маленькие);
3. скакалки;
4. гимнастические палки;
5. гимнастическая стенка;
6. гимнастическое бревно.
7. секундомер

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих документов:

- Приказ МО РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065 - н «Об утверждении учебных планов специальных /коррекционных/ образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»
- Адаптированная образовательная программа МБОУ Жемчужненская СШ №1 на 2018-2019 учебный год, утверждённая приказом ОУ от 30.08.2018 № 54 (с последующими изменениями)
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ, учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей), утверждённое приказом ОУ от 13.01.2016 г. № 6

А также авторской программы В.В. Воронковой – 8 изд., М.: Просвещение, 2013.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса комплекта является адаптированной программой. Рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год. Является частью общеобразовательного курса учебного плана.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цель программы обучения : Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных целей физическому воспитанию:

#### Задачи программы обучения:

- коррекция и компенсация нарушения физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

### Содержание учебного предмета.

№п/п	Учебный раздел	Кол-во часов в программе
6.	Гимнастика, строевые упражнения	9 ч.
7.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	6 ч.
8.	Лазание, висы, равновесие	7 ч.
9.	Опорные прыжки, бег	8 ч.
10.	Игры	4 ч.
ИТОГО:		34 ч..

### Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ урока	<b>Гимнастика</b>	
1.		Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
2.		Значение утренней зарядки. Строевые упражнения. Сдача рапорта Гимнастика..
3.		Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Поворот кругом на мете. Расчет на «первый-второй».
4.		Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Упражнения для развития мышц рук и ног. Упражнения для развития кистей рук пальцев.
5.		Перестроение из одной колонны по одному в колонну по три с движением и поворотом. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища.
6.		Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения на дыхание.
7.		Упражнения для расслабления мышц.
		<b>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.</b>
8.		Общеразвивающие упражнения без предметов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Упражнения с гимнастическими палками.
9.		Общеразвивающие упражнения без предметов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Упражнения с гимнастическими палками.
10.		Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
11.		Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями

		гимнастической палки. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
12.		Упражнения с малыми мячами. Простые комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений.
13.		Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.
14.		Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.
15.		Элементы акробатических упражнений. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.
		<b>Лазанье, висы, равновесие.</b>
16.		Лазанье по канату произвольным способом.
17.		Перелезание через бревно, коня, козла.
18.		Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в виси на канате, стоя на полу ноги врозь. Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазанье по канату способом в 3 приема до 3м.
19.		Равновесие. Равновесие «ласточка». Ходьба по наклонной скамейке. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.
20.		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол и его ловлей.
21.		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.
22.		Перелезания под несколькими препятствиями высотой 40 см. Подлезание под 2-3 препятствиями разной высоты (до 1 м).
		<b>Опорные прыжки, бег.</b>
23.		Опорный прыжок через гимнастического козла.
24.		Ходьба в быстром темпе. Ходьба в присяде. Сочетание различных видов ходьбы.
25.		Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10с. Челночный бег. Понятие эстафета.
26.		Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с разбега. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень).
27.		Коррекционные упражнения. Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения(в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно построенным гимнастическим скамейкам.
28.		Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением.
29.		Прыжок через козла. Прыжок через скакалку на месте. Прыжки через набивные мячи. Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги.
30.		Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Скоростной бег на дистанцию до 30 м. Бег с преодолением малых препятствий. Скоростной бег из разных исходных положений.
		<b>Игры</b>
31.		Подвижные игры. «Музыкальные змейки». «Найди предмет».
32.		Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».
33.		Игры с бегом и прыжками «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву». «Два мороза».
34.		Пионербол. Теоретические сведения. Практический материал.

## Требования к уровню подготовки учащихся:

### 6 класс

Должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- правила поведения при выполнении строевых команд.</li><li>- гигиены после занятий физическими упражнениями.</li><li>- фазы прыжка в длину с разбега;</li><li>- общие сведения об игре;</li><li>- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;</li><li>- выполнять исходное положение без контроля зрения;</li><li>- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;</li><li>- сохранять равновесие на наклонной плоскости;</li><li>- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;</li><li>- лазать по канату произвольным способом;</li><li>- выбирать наиболее удачный способ переноски груза;</li><li>- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча, ведение мяча.</li></ul>

### Источники информации

3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Русский язык. Математика. История. Этика. Природоведение. География. Естествознание. Изобразительная деятельность. Домоводство. Музыка. Физическая культура. 5-9 классы: (А.К. Аксенова, И.М. Бгажнокова, М.Б. Ульянцева и др.). – 3 изд. М.: Просвещение, 2006.
4. Интернет – ресурсы.

### Средства обучения:

7. Спортивный зал;
8. мячи (большие и маленькие);
9. скакалки;
10. гимнастические палки;
11. гимнастическая стенка;
12. гимнастическое бревно.
7. секундомер

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих документов:



- Приказ МО РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065 - н «Об утверждении учебных планов специальных /коррекционных/ образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»
- Адаптированная образовательная программа МБОУ Жемчужненская СШ №1 на 2018-2019 учебный год, утверждённая приказом ОУ от 30.08.2018 № 54 (с последующими изменениями)
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ, учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей), утверждённое приказом ОУ от 13.01.2016 г. № 6

А также авторской программы В.В. Воронковой – 8 изд., М.: Просвещение, 2013.

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса комплекта является адаптированной программой. Рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год. Является частью общеобразовательного курса учебного плана.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цель программы обучения : Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных целей физическому воспитанию:

Задачи программы обучения:

- коррекция и компенсация нарушения физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

### Содержание учебного предмета.

№п/п	Учебный раздел	Кол-во часов в программе
11.	Гимнастика, строевые упражнения	9 ч.
12.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	6 ч.
13.	Лазание, висы, равновесие	7 ч.
14.	Опорные прыжки, бег	8 ч.
15.	Игры	4 ч.
ИТОГО:		34 ч..

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ урока	
---------	--

<b>Гимнастика</b>		
1.		Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
2.		Значение утренней зарядки. Строевые упражнения. Сдача рапорта Гимнастика..
3.		Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Поворот кругом на мете. Расчет на «первый-второй».
4.		Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Упражнения для развития мышц рук и ног. Упражнения для развития кистей рук пальцев.
5.		Перестроение из одной колонны по одному в колонну по три с движением и поворотом. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища.
6.		Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения на дыхание.
7.		Упражнения для расслабления мышц.
<b>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.</b>		
8.		Общеразвивающие упражнения без предметов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Упражнения с гимнастическими палками.
9.		Общеразвивающие упражнения без предметов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Упражнения с гимнастическими палками.
10.		Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
11.		Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
12.		Упражнения с малыми мячами. Простые комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений.
13.		Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.
14.		Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.
15.		Элементы акробатических упражнений. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.
<b>Лазанье, висы, равновесие.</b>		
16.		Лазанье по канату произвольным способом.
17.		Перелезание через бревно, коня, козла.
18.		Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь. Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазанье по канату способом в 3 приема до 3м.
19.		Равновесие. Равновесие «ласточка». Ходьба по наклонной скамейке. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.
20.		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол и его ловлей.
21.		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45.

		Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.
22.		Перелазания под несколькими препятствиями высотой 40 см. Подлезание под 2-3 препятствиями разной высоты (до 1 м).
		<b>Опорные прыжки, бег.</b>
23.		Опорный прыжок через гимнастического козла.
24.		Ходьба в быстром темпе. Ходьба в присяде. Сочетание различных видов ходьбы.
25.		Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10с. Челночный бег. Понятие эстафета.
26.		Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с разбега. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень).
27.		Коррекционные упражнения . Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения(в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно построенным гимнастическим скамейкам.
28.		Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением.
29.		Прыжок через козла. Прыжок через скакалку на месте. Прыжки через набивные мячи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.
30.		Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Скоростной бег на дистанцию до 30 м. Бег с преодолением малых препятствий. Скоростной бег из разных исходных положений.
		<b>Игры</b>
31.		Подвижные игры. «Музыкальные змейки». «Найди предмет».
32.		Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».
33.		Игры с бегом и прыжками «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву». «Два мороза».
34.		Пионербол. Теоретические сведения. Практический материал.

### Требования к уровню подготовки учащихся:

#### 7 класс

Должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения при выполнении строевых команд.</li> <li>- гигиены после занятий физическими упражнениями.</li> <li>- фазы прыжка в длину с разбега;</li> <li>- общие сведения об игре;</li> <li>- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;</li> <li>- выполнять исходное положение без контроля зрения;</li> <li>- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;</li> <li>- сохранять равновесие на наклонной плоскости;</li> <li>- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;</li> <li>- лазать по канату произвольным способом;</li> <li>- выбирать наиболее удачный способ переноски груза;</li> <li>- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча, ведение мяча.</li> </ul>

## Источники информации

5. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Русский язык. Математика. История. Этика. Природоведение. География. Естествознание. Изобразительная деятельность. Домоводство. Музыка. Физическая культура. 5-9 классы: (А.К. Аксенова, И.М. Бгажнокова, М.Б. Ульяновцева и др.). – 3 изд.М.: Просвещение, 2006.
6. Интернет – ресурсы.

## Средства обучения:

13. Спортивный зал;
14. мячи (большие и маленькие);
15. скакалки;
16. гимнастические палки;
17. гимнастическая стенка;
18. гимнастическое бревно.
7. секундомер

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих документов:

- Приказ МО РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065 - н «Об утверждении учебных планов специальных /коррекционных/ образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»
- Адаптированная образовательная программа МБОУ Жемчужненская СШ №1 на 2018-2019 учебный год, утверждённая приказом ОУ от 30.08.2018 № 54 (с последующими изменениями)
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ, учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей), утверждённое приказом ОУ от 13.01.2016 г. № 6

А также авторской программы В.В. Воронковой – 8 изд., М.: Просвещение, 2013.

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса комплекта является адаптированной программой. Рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год. Является частью общеобразовательного курса учебного плана.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цель программы обучения : Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных целей физическому воспитанию:

### Задачи программы обучения:

- коррекция и компенсация нарушения физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

### Содержание учебного предмета.

№п/п	Учебный раздел	Кол-во часов в программе
16.	Гимнастика, строевые упражнения	9 ч.
17.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	6 ч.
18.	Лазание, висы, равновесие	7 ч.
19.	Опорные прыжки, бег	8 ч.
20.	Игры	4 ч.
ИТОГО:		34 ч..

### Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ урока	
	<b>Гимнастика</b>
1.	Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
2.	Значение утренней зарядки. Строевые упражнения. Сдача рапорта Гимнастика..
3.	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый-второй».
4.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Упражнения для развития мышц рук и ног. Упражнения для развития кистей рук пальцев.
5.	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по три с движением и поворотом. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища.
6.	Упражнения дл укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения на дыхание.
7.	Упражнения для расслабления мышц.
	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.</b>
8.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Упражнения с гимнастическими палками.
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Упражнения с гимнастическими палками.
10.	Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Дыхательные упражнения и упражнения для

		формирования правильной осанки.
11.		Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
12.		Упражнения с малыми мячами. Простые комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений.
13.		Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.
14.		Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.
15.		Элементы акробатических упражнений. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.
		<b>Лазанье, висы, равновесие.</b>
16.		Лазанье по канату произвольным способом.
17.		Перелазание через бревно, коня, козла.
18.		Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь. Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазанье по канату способом в 3 приема до 3м.
19.		Равновесие. Равновесие «ласточка». Ходьба по наклонной скамейке. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.
20.		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол и его ловлей.
21.		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.
22.		Перелазания под несколькими препятствиями высотой 40 см. Подлезание под 2-3 препятствиями разной высоты (до 1 м).
		<b>Опорные прыжки, бег.</b>
23.		Опорный прыжок через гимнастического козла.
24.		Ходьба в быстром темпе. Ходьба в присяде. Сочетание различных видов ходьбы.
25.		Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10с. Челночный бег. Понятие эстафета.
26.		Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с разбега. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень).
27.		Коррекционные упражнения. Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения(в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно построенным гимнастическим скамейкам.
28.		Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением.
29.		Прыжок через козла. Прыжок через скакалку на месте. Прыжки через набивные мячи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.
30.		Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Скоростной бег на дистанцию до 30 м. Бег с преодолением малых препятствий. Скоростной бег из разных исходных положений.
		<b>Игры</b>
31.		Подвижные игры. «Музыкальные змейки». «Найди предмет».
32.		Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».
33.		Игры с бегом и прыжками «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц»,

		«Волк во рву». «Два мороза».
34.		Пионербол. Теоретические сведения. Практический материал.

### Требования к уровню подготовки учащихся:

#### 8 класс

Должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения при выполнении строевых команд.</li> <li>- гигиены после занятий физическими упражнениями.</li> <li>- фазы прыжка в длину с разбега;</li> <li>- общие сведения об игре;</li> <li>- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;</li> <li>- выполнять исходное положение без контроля зрения;</li> <li>- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;</li> <li>- сохранять равновесие на наклонной плоскости;</li> <li>- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;</li> <li>- лазать по канату произвольным способом;</li> <li>- выбирать наиболее удачный способ переноски груза;</li> <li>- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча, ведение мяча.</li> </ul>

#### Источники информации

7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Русский язык. Математика. История. Этика. Природоведение. География. Естествознание. Изобразительная деятельность. Домоводство. Музыка. Физическая культура. 5-9 классы: (А.К. Аксенова, И.М. Бгажнокова, М.Б. Ульянцева и др.). – 3 изд.М.: Просвещение, 2006.
8. Интернет – ресурсы.

#### Средства обучения:

19. Спортивный зал;
20. мячи (большие и маленькие);
21. скакалки;
22. гимнастические палки;
23. гимнастическая стенка;
24. гимнастическое бревно.
7. секундомер