

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:
на заседании методического совета
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»
протокол № 6 от 30.06.2023

УТВЕРЖДЕНА:
приказом № 167-од от 15.08.2023
директор школы

Ф. Ф. Исхакова



Рабочая программа
по адаптированной общеобразовательной программе
по физической культуре
8 ОУ класс

Составитель РП: Комарков Андрей Сергеевич,
учитель физической культуры

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Тема 1. Знания о физической культуре (1 час)

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Тема 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Тема 3. Оздоровительная физическая культура (3 часа)

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Тема 4. Спортивно-оздоровительная деятельность (54 часа)

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (8 часов)

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика» (14 часов)

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Лыжная подготовка» (11 часов)

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры» (21 час)

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Тема 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы

упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Название темы	Количество часов
Способы самостоятельной деятельности (1 час)		
1	ТБ на уроках ФК. Дневник ФК. Техническая подготовка. Двигательное действие, умение, навык.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Лёгкая атлетика» (7 часов)		
2	Техника ТБ на л/а. Беговые упражнения.	1
3	Метание малого мяча.	1
4	Метание малого на дальность.	1
5	Бег с преодолением препятствий. Бег 300м. Эстафетный бег.	1
6	Бег с преодолением препятствий. Бег 1000м.	1
7	Прыжок в длину с разбега.	1
8	Прыжок в длину с разбега.	1
Прикладно-ориентированная физическая культура (2 часа)		
9	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.	1
10	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (8 часов)		
11	ТБ на баскетболе. Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение мяча.	1
12	Техника стоек и перемещений баскетболиста, ведение, передачи мяча.	1
13	Техника передачи мяча в парах. Ведение мяча.	1
14	Передача и ловля баскетбольного мяча после отскока от пола.	1
15	Техника броска мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1
16	Ловля и передачи мяча, ведение мяча. Броски в кольцо.	1
17	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
18	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
Знания о физической культуре (1 час)		
19	ТБ на гимнастике. Олимпийское движение в СССР и России. Олимпийские чемпионы. Воспитание личности на ФК.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (8 часов)		
20	Акробатическая комбинация.	1
21	Акробатическая комбинация.	1
22	Степ-аэробика. Развитие гибкости.	1
23	Опорный прыжок.	1
24	Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши).	1

25	Лазанье по канату в два приёма. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
26	Акробатические пирамиды.	1
27	Акробатическая комбинация.	1
Прикладно-ориентированная физическая культура (2 часа)		
28	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	1
29	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (4 часа)		
30	ТБ на волейболе. Передача мяча сверху двумя руками.	1
31	Передача, прием, подача мяча.	1
32	Передачи, приемы, подача мяча.	1
33	Верхняя прямая подача мяча.	1
Оздоровительная физическая культура (2 часа)		
34	Упражнения для коррекции телосложения.	1
35	Оценивание техники двигательных действий. Ошибки в технике. Планирование занятий.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Лыжная подготовка» (11 часов)		
36	ТБ в разделе лыжная подготовка. Лыжные ходы. Спуски и подъемы.	1
37	Лыжные ходы. Спуски, повороты на лыжах.	1
38	Спуски и подъемы. Лыжные ходы.	1
39	Торможение «упором» («плугом»). Лыжные ходы.	1
40	Лыжные ходы. Спуски, подъемы, торможение.	1
41	Лыжные ходы. Повороты на лыжах.	1
42	Прохождение учебной дистанции.	1
43	Прохождение учебной дистанции на результат.	1
44	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1
45	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1
46	Прохождение учебной дистанции.	1
Прикладно-ориентированная физическая культура (2 часа)		
47	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам.	1
48	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам.	1
Оздоровительная физическая культура (1 час)		
49	Упражнения для коррекции осанки.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (5 часов)		

50	ТБ в волейболе. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1
51	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1
52	Приемы и передачи мяча. Нижняя подача.	1
53	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
54	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
Способы самостоятельной деятельности (1 час)		
55	План занятий по технической подготовке. Оздоровительный эффект занятий ФК.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Лёгкая атлетика» (7 часов)		
56	ТБ на л/а. Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения.	1
57	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1
58	Метание малого мяча на дальность.	1
59	Прыжок в высоту с разбега.	1
60	Прыжок в высоту с разбега.	1
61	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
62	Прыжки в длину с разбега.	1
Прикладно-ориентированная физическая культура (2 часа)		
63	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лёгкой атлетике.	1
64	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лёгкой атлетике.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Спортивные игры. Футбол» (4 часа)		
65	ТБ в футболе. Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1
66	Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1
67	Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1
68	Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	1