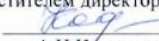
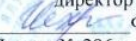


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНО: на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	СОГЛАСОВАНО: заместителем директора по УВР  А.И.Кадырова	УТВЕРЖДАЮ: директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019
--	--	--

АДОптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
класс-8Б
на 2019-2020 учебный год

Количество часов в неделю – 3, всего за год - 102

Составитель рабочей программы Махмутов Изат Зинатович, учитель физической культуры

Год составления 2019.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения физической культуры ученик должен
знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание учебного предмета

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика (17 часов): спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Спортивные игры (21 час): технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Гимнастика с основами акробатики (16 часов): Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Лыжная подготовка (14 часов): основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основная организационная форма обучения – урок.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха).

При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

- принцип наглядности,
- принцип систематичности и последовательности,
- принцип постепенности,
- принцип сознательности и активности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

Учебно-тематический план

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности
3	Спортивно-оздоровительная деятельность:	
	3.1. Легкая атлетика	12+15=27
	3.2. Спортивные игры	12+9+10=31
	3.3. Гимнастика с основами акробатики	24
	3.4. Лыжная подготовка	20

	Итого	102
--	-------	-----

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Подготовка к занятиям физической культурой. Правила техники безопасности.	1
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Выполнение норматива ГТО	1
3	Беговые упражнения. Высокий старт	1
4	Беговые упражнения. Высокий старт	1
5	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Выполнение норматива ГТО	1
6	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Выполнение норматива ГТО	1
7	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1
8	Беговые упражнения. Соревнования. Выполнение норматива ГТО	1
9	Беговые упражнения. Полоса препятствий. Шахматы. Знакомство с доской.	1
10	Бросок набивного мяча	1
11	Бросок и ловля набивного мяча	1
12	Метание малого мяча	1
13	Прыжковые упражнения.	1
14	Прыжковые упражнения.	1
15	Прыжковые упражнения.	1
16	Игра «Русская лапта». Правила игры	1
17	Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча. Шахматы. Знакомство с фигурами.	1

18	Игра «Русская лапта». Перемещения игрока.	1
19	Игра «Русская лапта». Перемещения игрока.	1
20	Игра «Русская лапта». Подача мяча	1
21	Игра в русскую лапту.	1
22	Игра в русскую лапту.	1
23	Игра в русскую лапту.	1
24	Игра в русскую лапту.	1
25	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации	1
26	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
27	Режим дня, его основное содержание. Шахматы. Правило игры	1
28	Комплекс упражнений утренней зарядки	1
29	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Шахматы. Знакомство с фигурами	1
30	Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности	1
31	Организующие команды и приемы. Висы	1
32	Организующие команды и приемы. Висы	1
33	Организующие команды и приемы. Висы	1
34	Акробатические упражнения.Перекаты	1
35	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад	1
36	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	1
37	Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги	1
38	Опорный прыжок	1
39	Опорный прыжок	1

40	Опорный прыжок	1
41	Опорный прыжок	1
42	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м) Лазанье по канату.	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м) Лазанье по канату.	1
44	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м) Лазанье по канату.	1
45	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом	1
46	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости	1
47	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления	1
48	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления	1
49	Олимпийские игры древности. Шахматы. Дебют	1
50	Передвижение на лыжах	1
51	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1
52	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1
53	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1
54	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1
55	Передвижение на лыжах с чередованием ходов	1
56	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой	1
57	Передвижение на лыжах. Пере-ход с одного способа на другой	1
58	Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты	1
59	Повороты на лыжах	1
60	Подъемы на лыжах	1
61	Подъемы на лыжах	1

62	Спуски на лыжах	1
63	Подъемы на лыжах	1
64	Подъемы на лыжах	1
65	Торможения на лыжах	1
66	Передвижения на лыжах	1
67	Передвижения на лыжах	1
68	Передвижения на лыжах	1
69	Передвижения на лыжах	1
70	Передвижения на лыжах	1
71	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1
72	Баскетбол. Позиционное нападение	1
73	Баскетбол. Позиционное нападение	1
74	Баскетбол. Позиционное нападение	1
75	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков	1
76	Самонаблюдение и самоконтроль. Шахматы	1
77	Волейбол. Стойка игрока	1
78	Волейбол. Стойка игрока	1
79	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	1
80	Волейбол. Стойка игрока	1
81	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	1
82	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	1
83	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	1

84	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	1
85	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	1
86	Волейбол. Игра по правилам	1
87	Беговые упражнения. Старты из разных положений	1
88	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1
89	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1
90	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1
91	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1
92	Кроссовый бег. Соревнования	1
93	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1
94	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1
95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1
96	Метание малого мяча	1
97	Метание малого мяча	1
98	Метание малого мяча	1
99	Основы туристской подготовки	1
100	Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча	1
101	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1
102	Футбол. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой	1

