

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Богдановская средняя общеобразовательная школа  
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Богдановской СОШ  
Приказ от «31» августа 2021 г № 170  
\_\_\_\_\_ Т.А.Рай

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДЛЯ КАРТАШОВА НИКИТЫ**

по \_\_\_\_\_ физической культуре  
Уровень общего образования (класс) 8 «А»  
Основное общее образование  
Количество часов 67  
Учитель Хоперсков А.А.

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 8 класса разработана на основе ФГОС ООО, на базе программы основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы по физической культуре. «Физическая культура. Рабочие программы». Предметная линия учебников Лях В.И., Зданевич А.А., 8 – 9 классы: учебное пособие для образовательных организаций– 5-е издание М.: Просвещение, 2009г.

## **Пояснительная записка**

Программа курса «Физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС образования слабовидящих обучающихся с ЗПР (задержка психического развития) и предназначена для учащихся 8 класса. Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования слабовидящих обучающихся и с задержкой психического развития МБОУ Богдановской СОШ Каменского района Ростовской области;
- Учебного плана МБОУ Богдановской СОШ на 2021-2022 учебный год;
- Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МБОУ Богдановской СОШ;
- рекомендаций ПМПК от 18.05.2018 г. протокол №224.

**Адресат: Карташов Никита 14.04.2006 г.р.**

**Рекомендаций ПМПК от 18.05.2018 г. протокол №224:**

**1. Коллегиальное заключение:** парциальная недостаточность когнитивного и регуляторного компонента деятельности. Лексико-грамматическое недоразвитие речи. Дисграфия и дислексия. Является ребенком ОВЗ и нуждается в специальных условиях обучения.

### **2. Рекомендации:**

Обучение по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития и слабовидящих.

Очная форма. Полный день.

В обеспечении архитектурной доступности образовательной организации, в том числе учебного пространства не нуждается.

В получении услуг ассистента (помощника, тьютора) не нуждается.

В использовании специальных, методов и приемов обучения – нуждается.

В специальных технических средствах обучения нуждается – обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) или аудиофайлов, размещение в доступных местах и в адаптивной форме справочной информации о расписании учебных занятий.

В занятиях с педагогом-психологом – нуждается по формированию мотивации к обучению, развитию когнитивной, коммуникативной и эмоционально волевой сферы.

В занятиях с учителем-логопедом – нуждается по коррекции дисграфии и дислексии, по коррекции слоговой структуры слова, грамматического строя речи, связной речи, по обогащению словарного запаса, по развитию крупной и мелкой моторики.

В занятиях с учителем-дефектологом - не нуждается.

Наблюдение психиатра нуждается.

Вероятностный прогноз развития благоприятный.

Повторное представление на ПМПК при необходимости уточнения/корректировки рекомендаций или в случае стабильно положительной или отрицательной динамики.

Учебная мотивация у Никиты не сформирована, руководствуется сиюминутными желаниями. Осознает и принимает учебную задачу только с помощью взрослого (педагога). Не всегда способен удержать учебную задачу, так как теряет цель, требуется постоянная организующая помощь педагога. При планировании нуждается в помощи педагога, так как не может самостоятельно организовать свою деятельность. Стремится идти по пути наименьшего сопротивления – отказывается в случае затруднений, при решении учебных задач. Присутствует доминирующий вид контроля – пошаговый, который сформирован частично. Слабо развит уровень понимания смысла прочитанного. Счетные операции, вычислительные, измерительные умения развиты слабо. Пугается в применении знаний при умножении, делении, вычитании и сложении многозначных чисел. Материал осознает частично, знания поверхностны, неустойчивы; действует по аналогии, применения на практике помощь педагога. Внимание не устойчивое с трудом переключается, наибольшие затруднения испытывает при извлечении информации из текстов. Работоспособность неустойчивая, утомляемость быстрая, 2-3 задания, выполняет за урок. Восприятие выборочное, особенности пространственной ориентировки

выражены с затруднениями. Доминирующий тип памяти – механическая, процесс запоминания непродуктивный, доминирует процесс забывания. Особенности мыслительной деятельности заключаются в следующем, что преобладает наглядно-образное мышление, не сформирована аналитико-синтетическая деятельность, нет умения устанавливать причинно-следственные связи, особенности формирования и оперирования понятиями происходят с большими затруднениями.

Адаптированная рабочая программа составлена для слабовидящего обучающегося с задержкой психического развития

## **Цели и задачи изучения учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) с учётом специфики**

### **Основными целями образовательного процесса являются:**

- создание условий для продолжения разностороннего развития личности;
- формирование физическо - культурной личности школьника, положительного отношения учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение личностно-значимых результатов в физическом совершенстве, в разных областях культуры (познавательной, нравственной, трудовой, эстетической, коммуникативной.)

### **При этом решаются следующие развивающие, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и корригирующей направленностью;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности.

## **Место учебного предмета курса, дисциплины (модуля) в инвариантной и вариативной частях учебного плана**

### **Место учебного предмета в учебном плане школы.**

Согласно учебному плану МБОУ Богдановской СОШ на изучение физкультуры в 8 классе отводится 2 часа в неделю по Федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом - графиком МБОУ Богдановской СОШ на 2021-2022 учебный год, расписанием школы, исключив праздничные дни 23.02.2022, 07.03.2022, 02.05.2022, 09.05.2022, данная программа рассчитана на 67 часов при нормативной продолжительности учебного года 35 учебных недель.

## **Раздел I. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль

в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **Раздел II. Содержание учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)**

Основы знаний:

1. Названия разучиваемых упражнений;
2. Организационные основы занятий физической культурой, требования к технике безопасности и профилактике травматизма;
3. Гигиенические мероприятия для повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями;
4. Страховка и помощь во время занятий;
5. Терминология избранной спортивной и подвижной игры, правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков);
6. Самостоятельная организация и проведение избранной спортивной или подвижной игры. Выполнение судейских обязанностей.

Раздел «Легкая атлетика»:

- овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность;
- овладение техникой длительного бега и развитие выносливости;
- развитие координационных способностей.

Раздел «Гимнастика»:

- освоение строевых упражнений;
- освоение техники опорных прыжков;
- освоение акробатических упражнений и комбинаций;
- освоение техники лазания по канату (мальчики), упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (девочки);
- развитие гибкости и силовых способностей.

Раздел «Спортивные и подвижные игры» (волейбол, баскетбол, игры на развитие внимания и быстроты реакции):

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе;
- освоение техники ловли и передач мяча;
- освоение техники ведения мяча;
- овладение техникой бросков мяча;

### Раздел III. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Контроль	Сроки
1.	Лёгкая атлетика	10 01.09-04.10	Описывать технику выполнения беговых упражнений разными способами, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.	Бег на результат (60м).	20.09
				Прыжок с 7-9 шагов разбега.	04.10
2.	Кроссовая подготовка	7 06.10-27.10	Описывать технику выполнения беговых упражнений разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять л/а упр. для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений	Бег на результат 1000м	25.10
3.	Гимнастика	15 08.11-27.12	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять их. Проявлять качества выносливости и координации. Применять строевые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений. Включать строевые упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила ТБ при выполнении висов, строевых упражнений.	Подтягивание в висе.	22.11
				Опорный прыжок.	06.12
				Комбинация по акробатике	20.12

4.	Спортивные игры	19 10.01- 23.03	Организовывать совместные занятия со сверстниками. Описывать технику игровых действий приёмов. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Учиться взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать правила ТБ при игре в баскетбол и волейбол. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола и волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол и волейбол в организации активного отдыха	Оценка техники игры в баскетбол	24.01 09.02
	Баскетбол	10 10.01- 09.02		Оценка техники игры в волейбол	16.03
5.	Кроссовая подготовка	6 04.04- 20.04	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении л/а упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.	Бег на результат	18.04
6.	Лёгкая атлетика	9 25.04- 30.05	Описывать технику выполнения беговых упражнений разными способами, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.	Бег 1500 м в равномерно м темпе	11.05
				Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	25.05
Итого: 67 часов					

#### Раздел IV.

##### УМК:

«Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Лях В.И., Зданевич А.А., 8 – 9 классы: учебное пособие для образовательных организаций– 5-е издание М.: Просвещение, 2009г.

Приложение № 1

**Календарно-тематическое план 8 А класс**

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Виды контроля	Дата проведения	
				план	факт
Лёгкая атлетика 10					
1.	1.	Бег 60 м. Инструктаж по Т.Б. Значение л/а упражнений для развития физических качеств.		01.09	
2.	2.	Высокий старт, бег с ускорением (40-50 м).		06.09	
3.	3.	Бег с ускорением(50-60м), финиширование.		08.09	
4.	4.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м.		13.09	
5.	5.	Бег с ускорением(50-60м), финиширование.		15.09	
6.	6.	Учёт. Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	Бег на результат (60м)	20.09	
7.	7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.		22.09	
8.	8.	Разбег. Прыжок с 7-9 шагов.		27.09	
9.	9.	Прыжок с 7-9 шагов разбега.		29.09	
10.	10.	Учёт. Прыжок с 7-9 шагов разбега.	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	04.10	
Кроссовая подготовка 7					
11.	1.	Равномерный бег (11 мин). Чередование бега с ходьбой.		06.10	
12.	2.	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой.		11.10	
13.	3.	Равномерный бег (13 мин). Развитие выносливости		13.10	
14.	4.	Равномерный бег (14 мин). Преодоление препятствий.		18.10	
15.	5.	Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий.		20.10	
16.	6.	Учёт. Бег на результат 1000м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Бег на результат 1000м	25.10	
17.	7.	Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий		27.10	
Гимнастика 15					
18.	1.	Построение и перестроение. Висы. Значение гимнаст. Упр. для сохранения правильной осанки. Инструктаж по Т.Б.		08.11	
19.	2.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Смешанные висы.		10.11	
20.	3.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Подтягивание в висе.		15.11	
21.	4.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. Подтягивание в висе.		17.11	
22.	5.	Учёт. Подтягивание в висе. Построение и перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Подтягивание в висе.	22.11	
23.	6.	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1. Вскок в упор присев.		24.11	

		Соскок прогнувшись.			
24.	7.	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 в движении. Прыжок ноги врозь.		29.11	
25.	8.	Перестроение в движении. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей.		01.12	
26.	9.	Учёт. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.	Опорный прыжок.	06.12	
27.	10.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. Кувырок назад.		08.12	
28.	11.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках.		13.12	
29.	12.	Строевой шаг. Повороты на месте. Комбинация по акробатике.		15.12	
30.	13.	Учёт. Комбинация по акробатике.	Учёт. Комбинация по акробатике.	20.12	
31.	14.	Повороты на месте. Комбинация по акробатике.		22.12	
32.	15.	Кувырки вперёд и назад. Комбинация по акробатике.		27.12	
Спортивные игры		20			
33.	1.	Стойка и передвижения игрока. Правила ТБ при игре в баскетбол		10.01	
34.	2.	Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Терминология баскетбола.		12.01	
35.	3.	Ведение мяча на месте. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Правила соревнований.		17.01	
36.	4.	Ведение, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.		19.01	
37.	5.	Учёт. Ведение, ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	Учёт. Ведение, ловля и передача мяча	24.01	
38.	6.	Бросок двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления. Игра.		26.01	
39.	7.	Ведение мяча с изменением скорости. Игра.		31.01	
40.	8.	Бросок одной рукой от плеча. Нападение. Игра. Развитие координационных качеств		02.02	
41.	9.	Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.		07.02	
42.	10.	Учёт. Оценка техники игры в баскетбол.	Оценка техники игры в баскетбол.	09.02	
43.	11.	Стойка игрока. Эстафета с элементами волейбола. Т.Б при игре в волейбол		14.02	
44.	12.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками		16.02	



		сверху вперёд. Терминология волейбола.			
45.	13.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками.		21.02	
46.	14.	Техника передачи мяча. Игра мини-волейбол.		28.02	
47.	15.	Приём и передача мяча двумя руками сверху. Игра мини-волейбол		02.03	
48.	16.	Стойка игрока. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра мини-волейбол.		09.03	
49.	17.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Игра в мини-волейбол.		14.03	
50.	18.	Учёт. Оценка техники игры в волейбол.	Оценка техники игры в волейбол.	16.03	
51.	19.	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол		21.03	
52.	20.	Игра в мини-баскетбол. Игра в мини-волейбол		23.03	
Кроссовая подготовка 6					
53.	1.	Бег (15 мин). Инструктаж по Т.Б. Понятие о темпе упражнения.		04.04	
54.	2.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о ритме упражнения.		06.04	
55.	3.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.		11.04	
56.	4.	Бег (18 мин). Чередование бега и ходьбы.		13.04	
57.	5.	Учёт. Бег на результат (3000м, 2000д). Развитие выносливости	М: 16,00-17,00-18,00 Д: 10,30-11,30-12,30	18.04	
58.	6.	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.		20.04	
Лёгкая атлетика 9					
59.	1.	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.		25.04	
60.	2.	Бег 1500м в равномерном темпе. Развитие выносливости.		27.04	
61.	3.	Бег в равномерном темпе. Бег 1500м. Развитие выносливости.		04.05	
62.	4.	Учёт. Бег 1500 м в равномерном темпе. Развитие выносливости.	Учёт. Бег 1500 м в равномерном темпе	11.05	
63.	5.	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.		16.05	
64.	6.	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Правила соревнований		18.05	
65.	7.	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Развитие силовых качеств.		23.05	
66.	8.	Учёт. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	Метание мяча на дальность с 3-5 шаг.	25.05	
67.	9.	Бег в равномерном темпе. Метание мяча. Эстафеты.		30.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета

МБОУ Богдановской СОШ

от «31» августа 2021 г. № 1

\_\_\_\_\_ Е.С. Верхова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Е.В. Буракова

«31» августа 2021 г.

