

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н.С.Маркелова с.Максимовка Базарно-Карабулакского муниципального района Саратовской области»

«Рассмотрено»: Председатель МО МБОУ «ООШ с.Максимовка» Беспалова Л.А. /_____/	«Согласовано»: Зам.дир.по УВР МБОУ «ООШ с.Максимовка» _____ /Евграшина М.В/	«Принято»: На заседании педагогического совета Протокол №1 от 28.08. 2018г	«Утверждаю» : Директор МБОУ «ООШ с. Максимовка» _____ /Симонова Е.Н./ Приказ № 77от « 31 » 08. 2018 г.
Протокол № _____ от «__»_____2018 г.			

Адаптированная образовательная программа

Для детей с ОВЗ (умственная отсталость 1 вариант)

Физическая культура

Абрамовой Тамары Васильевны

1 кв.категория

2018 год.

Пояснительная записка

Тематический план составлен в соответствии с Федеральным базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида (1 вариант), утвержденным Российской федерации от 10.04.2002 года №29/2065 п. и на основе Программы под редакцией И.М. Бгажниковой.: Москва «Просвещение», 2010г. Всего по программе - 70 часов, по календарно - тематическому плану - 17 часов,. Проведена коррекция плана согласно учебному плану АОООП МБОУ «ООШ с.Максимовка».

Конкретными учебными и коррекционно- воспитательными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально волевых качеств;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Программа по физкультуре для 8 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика; акробатика; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры; лыжная подготовка; плавание.

Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Специальными целями преподавания физической культуры в школе является:

1. Укрепление здоровья и закаливание, формирование правильной осанки.
2. Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
3. Форрекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

Общепредметными задачами преподавания физической культуры в школе являются:

1. Воспитание учащегося средствами данного предмета;
2. Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
3. Содействие военно- патриотической подготовке.

Программа рассчитана 0,5 часа в неделю –17часов в год

Содержание образовательной программы в 8 классе

№	Раздел.	Тема.	Количество часов.
1.	Легкая атлетика	Теоретические сведения.	1
		Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание Комбинированные упражнения	16
			17

Программный минимум:

Учащиеся должны знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

Учащиеся должны уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 минут в различном темпе;

выполнять прыжки в длину, в высоту, метать, толкать набивной мяч.

Календарно-тематическое планирование по физкультуре

8 класс

Легкая атлетика - 17 часов

№	Тема	Кол-во часов.	дата		Примечание
			план	факт	
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. Самоконтроль и его основные приемы. Правилами безопасности на уроках л/а. Ходьба на скорость до 15-20 минут.	1.			
2	Ходьба на скорость отрезков от 50- 100 метров. Бег на скорость.	1.			
3	Ходьба по пересеченной местности до 1,5 – 2 км. Бег на скорость на дистанции 100м. с различного старта.	1.			
4	Бег на короткие дистанции	1			
5	Кроссовый бег на 500-1000 м. по пересеченной местности.	1			
6	ПРЫЖКИ. Прыжок в длину с разбега. Учет бега на скорость 60м.	1.			
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Броски набивного мяча.	1			
8	Скоростной бег 60м. с высокого старта. Прыжок в длину с разбега.	1.			
9	Скоростной бег 60 м. с высокого старта. Толкание набивного мяча.	1.			
10	Скоростной бег 60 м. с высокого старта. Учет метания малого мяча на дальность с разбега.	1.			
11	Метание теннисного мяча.. Прыжки через скакалку.	1.			

12	Метание теннисного мяча.. Прыжки через скакалку.	1.			
13	Прыжок в высоту с разбега. Метание теннисного мяча в цель. Игра: «Попади в окошко».	1.			
14	Прыжок в высоту с разбега. Метание теннисного мяча в цель. Упражнения в ходьбе.	1.			
15	Метание мяча. Толкание набивного мяча. Прыжки в высоту с разбега.	1.			
16	Метание мяча. Ходьба.. Игра: «Снайпер».	1.			
17	Обучение прыжку. Метание мяча.	1.			
	итого	17час..			

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет физическая культура

Класс 8

Учитель Абрамова Т.В.

2018-2019 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректиров ки	Способ корректировки
		по план	дано		

[illegible]

