

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Алужинская средняя общеобразовательная школа им.А.А.Ихнырова

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

/ *В.М. Ласкина* / *В.М. Ласкина*
протокол № _____
от «*27*» *августа* 2020г.

«Согласовано»

заместитель директора по УВР

МОУ Алужинской средней школы
/ *Л.В. Хинтуханова* / *Л.В. Хинтуханова*
от «*01*» *сентября* 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ
Русская культура
ДЛЯ *8-10* КЛАССА

Составил (а):

Кирилл
Урина Яковлевна
учитель начальных
классов

с. Алужина, 2020г.

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умеренной умственной отсталостью МОУ Алужинской средней школы (вариант2)

Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса.

должны знать:

- Основы истории развития физической культуры в России
- Особенности развития избранного вида спорта
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой
- Психофункциональные особенности собственного организма
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок
- Правила личной гигиены. Профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добивайся

оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание программного материала.

Знание о физической культуре

Легкая атлетика (14ч)

Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон.

Финиширование. Бег 60 метров с низкого старта.

Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров.

Тестирование челночного бега 3*10 метров.

Прыжки: Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.

Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину.

Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.

Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.

Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание. Метание малого мяча: Техника метания малого мяча

(140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.

Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Тестирование метания малого мяча в цель.

Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров).

Техника безопасности на уроках. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев;

Два кувырка вперёд слитно, Кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Кувырок назад в группировке в упор

Кувырок вперёд и назад слитно, стойка на лопатках, на голове. Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат;

Мост из положения лёжа и стоя. Акробатические комбинации из 4-5 элементов. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя и стоя.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Упражнение на бревне.

Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик, прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок, через козла согнув ноги.

Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис, стоя спереди, сзади. Упражнения на высокой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в виси, соскок. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лазанье по канату в три приёма. Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа.

Техника безопасности на уроках. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления

движения.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения.

Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.

Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения. Вырывание и выбивание мяча. Повороты с мячом на месте.

Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.

Бросок мяча после ведения. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.

Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.

Техника безопасности на уроках. Попеременный двушажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах. Одновременный бесшажный ход.

Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).

Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах.

Спуски в основной стойке с пологого склона. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны.

Подъём на склон ёлочкой и полу ёлочкой. Подъём на склон скользящим шагом.

Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором.

Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков

Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.

Лыжная гонка на 1 км.

Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.

Лыжная гонка на 2 км.

Техника безопасности на уроках. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.

Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.

Приём - передача мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой снизу. Нижняя прямая подача.

Верхняя прямая подача. Планирующая подача.

Верхняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками назад.

Приём - передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.

Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.

Передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.

Учебная двухсторонняя игра в волейбол. Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения.

Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м).

Тестирование бега 1000 метров.

Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);

Бег по полосе препятствий.

Прыжки: Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.

Тестирование прыжка в длину с места.

Равномерный бег; упражнения на развитие выносливости.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование метания малого мяча в цель.

Тематическое планирование

Тема урока	Кол-во часов
Знание о физической культуре	2
Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. Бег 60 метров с низкого старта.	1
Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров.	2
Тестирование челночного бега 3*10 метров.	2
Прыжки: Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.	2
Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.	2
Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание. Метание малого	2

мяча: Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.	
Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
Тестирование метания малого мяча в цель.	1
Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров).	1
Техника безопасности на уроках. Организующие команды и приемы.	2
Стойка на лопатках, на голове. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат;	1
Мост из положения лёжа и стоя. Акробатические комбинации из 4-5 элементов. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя и стоя.	1
Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Упражнение на бревне.	1
О порный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	1
Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок, через козла согнув ноги.	1
Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис, стоя спереди, сзади. Упражнения на высокой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе, соскок. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	1
Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
Лазанье по канату в три приёма. Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа.	1
Техника безопасности на уроках. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.	1
Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола.	1

Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения.	1
Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.	1
Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	1
Вырывание и выбивание мяча. Повороты с мячом на месте.	1
Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1
Бросок мяча после ведения. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1
Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1
Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1
Техника безопасности на уроках. Попеременный двушажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах.	1
Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	2
Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).	1
Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах.	2
Спуски в основной стойке с пологого склона. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны.	1
Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой. Подъём на склон скользящим шагом.	1
Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором.	1
Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков	1
Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.	1
Лыжная гонка на 1 км.	1
Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.	1
Лыжная гонка на 2 км.	1

Техника безопасности на уроках. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	1
Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1
Приём - передача мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой снизу. Нижняя прямая подача.	1
Верхняя прямая подача. Планирующая подача.	1
Верхняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками назад.	1
Приём - передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1
Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1
Передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1
Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1
Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения.	1
Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м).	1
Тестирование бега 1000 метров.	1
Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);	1
Бег по полосе препятствий.	1
Прыжки: Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.	1
Тестирование прыжка в длину с места.	1
Равномерный бег; упражнения на развитие выносливости.	1
Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование метания малого мяча в цель.	1
Итого	68 ч