

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Нивенское»**

Принято на педагогическом совете Протокол №1 От 30.08.2023 г.	Утверждаю Директор _____ Г.Г.Граховская 30.08.2023 г.
---	---

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для учащихся с задержкой психического развития Вариант 4.1  
8а классе на 2023- 2024 учебный год.**

(68 часов)

**Составила  
учитель физической культуры  
Соколова Галина Юрьевна**

**П.Нивенское 2023г**

## Пояснительная записка

1. Пояснительная записка.

1.1. АОП ООО для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1) является основным документом, определяющим содержание общего образования, а также регламентирующим образовательную деятельность организации в единстве урочной и внеурочной деятельности при учете установленного ФГОС ООО соотношения обязательной части программы и части, формируемой участниками образовательных отношений.

1.2. АОП ООО для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1) представляет собой образовательную программу, адаптированную для обучения, воспитания и социализации слабовидящих обучающихся с учетом их особых образовательных потребностей, в том числе обеспечивающая коррекцию нарушений развития, вариант 4.1 АООП НОО.

АОП ООО для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1) предполагает увеличение сроков освоения АООП ООО на один год - шесть лет обучения (5 - 10 классы).

1.3. Целями реализации АОП ООО для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1) являются: организация учебного процесса для слабовидящих обучающихся с учетом целей, содержания и планируемых результатов основного общего образования, отраженных в ФГОС ООО; создание условий для становления и формирования личности обучающегося; организация деятельности педагогических работников образовательной организации по созданию индивидуальных программ и учебных планов для слабовидящих обучающихся.

1.4. Достижение поставленных целей реализации АОП ООО для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1) предусматривает решение следующих основных задач:

формирование у обучающихся нравственных убеждений, эстетического вкуса и здорового образа жизни, высокой культуры межличностного и межэтнического общения, овладение основами наук, государственным языком Российской Федерации, навыками умственного и физического труда, развитие склонностей, интересов, способностей к социальному самоопределению;

обеспечение планируемых результатов по освоению обучающимися целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

обеспечение преемственности основного общего и среднего общего образования;

достижение планируемых результатов освоения АОП ООО слабовидящими обучающимися;

обеспечение доступности получения качественного основного общего образования;

выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе проявивших выдающиеся способности, через систему клубов, секций, студий и других, организацию общественно полезной деятельности;

организация интеллектуальных и творческих соревнований, научно-технического творчества и проектно-исследовательской деятельности;

участие обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников в проектировании и развитии социальной среды образовательной организации;

включение обучающихся в процессы познания и преобразования социальной среды (населенного пункта, района, города) для приобретения опыта реального управления и действия;

организация социального и учебно-исследовательского проектирования, профессиональной ориентации обучающихся при поддержке педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов, сотрудничество с базовыми предприятиями, организациями профессионального образования, центрами профессиональной работы;

создание условий для сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

1.5. АОП ООО для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1) учитывает следующие принципы:

принцип учета ФГОС ООО: АОП ООО базируется на требованиях, предъявляемых ФГОС ООО к целям, содержанию, планируемым результатам и условиям обучения на уровне основного общего образования;

принцип учета языка обучения: с учетом условий функционирования образовательной организации

АОП ООО характеризует право получения образования на родном языке из числа языков народов Российской Федерации и отражает механизмы реализации данного принципа в учебных планах, планах внеурочной деятельности;

принцип учета ведущей деятельности обучающегося: ФАОП ООО обеспечивает конструирование учебного процесса в структуре учебной деятельности, предусматривает механизмы формирования всех компонентов учебной деятельности (мотив, цель, учебная задача, учебные операции, контроль и самоконтроль);

принцип индивидуализации обучения: ФАОП ООО предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных программ и учебных планов для слабовидящих обучающихся с учетом мнения родителей (законных представителей) обучающегося;

системно-деятельностный подход, предполагающий ориентацию на результаты обучения, на развитие активной учебно-познавательной деятельности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;

принцип учета индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей слабовидящих обучающихся при построении образовательного процесса и определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

принцип обеспечения фундаментального характера образования, учета специфики изучаемых учебных предметов;

принцип интеграции обучения и воспитания: ФАОП ООО предусматривает связь урочной и внеурочной деятельности, предполагающий направленность учебного процесса на достижение личностных результатов освоения образовательной программы;

принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий. Объем учебной нагрузки, организация учебных и внеурочных мероприятий должны соответствовать требованиям, предусмотренным санитарными правилами и нормами Гигиенических нормативов и Санитарно-эпидемиологических требований.

1.6. АОП ООО для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1) учитывает возрастные и психологические особенности обучающихся.

АОП ООО для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1) предполагает, что слабовидящие обучающиеся) получают образование, соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, планируемым результатам основного общего образования нормативно развивающихся сверстников, и пролонгированные сроки обучения (5 - 10 классы) при создании условий, учитывающих их особые образовательные потребности.

1.7. В целях удовлетворения образовательных потребностей и интересов слабовидящих обучающихся могут разрабатываться индивидуальные учебные планы, в том числе для ускоренного обучения, в пределах осваиваемой образовательной программы основного общего образования в порядке, установленном локальными нормативными актами образовательной организации

## 2. Планируемые результаты освоения АОП ООО.

2.1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения слабовидящими обучающимися ФАОП ООО для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1) соответствуют ФГОС ООО с учетом их особых образовательных потребностей.

2.1.1. При проектировании планируемых результатов реализуется индивидуально-дифференцированный подход как один из ведущих в процессе образования слабовидящих обучающихся.

2.1.2. При проектировании планируемых предметных результатов по отдельным предметам необходимо учитывать особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся.

2.2. Планируемые результаты освоения слабовидящими обучающимися АОП ООО дополняются результатами освоения ПКР:

1) результатами достижения каждым обучающимся сформированности конкретных качеств личности с учетом социокультурных норм и правил, жизненных компетенций, способности к

социальной адаптации в обществе, в том числе:

сформированность социально значимых личностных качеств, включая ценностно-смысловые установки, отражающие гражданские позиции с учетом морально-нравственных норм и правил; правосознание, включая готовность к соблюдению прав и обязанностей гражданина Российской Федерации, владение информацией о правах и обязанностях лиц с нарушениями зрения; социальные компетенции, включая, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, значимость расширения социальных контактов, развития межличностных отношений при соблюдении социальных норм, правил поведения, ролей и форм взаимодействия в социуме;

сформированность мотивации к качественному образованию и целенаправленной познавательной деятельности;

готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению;

личностное стремление участвовать в социально значимом труде;

способность к осознанному выбору и построению дальнейшей траектории образования с учетом профессий, доступных слабовидящим, личной оценки собственных возможностей и ограничений, учету потребностей рынка труда;

стремление к расширению социальных контактов;

повышение самостоятельности, формирование адекватного типа отношения к нарушению, расширение круга социальных контактов, стремление к собственной результативности;

стремление к расширению социальных контактов с людьми независимо от наличия и (или) отсутствия у них нарушения зрения, в том числе контактов со взрослыми и сверстниками с сохранным зрением; приобщение слабовидящих обучающихся к социокультурным традициям;

совершенствование умственных действий, направленных на анализ и управление своей деятельностью; сформированность коммуникативных действий, направленных на сотрудничество и конструктивное общение, сформированность информационных и тифлотехнических компетенций, готовность к осознанному и самостоятельному профессиональному самоопределению;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; социального окружения, своего места в нем, принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; оценка с позиций социальных норм собственных поступков и поступков других людей;

2) результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:

самостоятельным мотивированным определением цели образования, задач собственной учебной и познавательной деятельности;

самостоятельным планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов решения учебных, познавательных и трудовых задач, а также задач социальной практики;

самостоятельным соотнесением собственных действий с планируемыми результатами, осуществлением самоконтроля и самооценки собственной деятельности и деятельности других обучающихся в процессе достижения результата, определением способов действий в рамках предложенных условий и требований; принятием решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; корректированием собственных действий с учетом изменяющейся ситуации; оцениванием правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей ее решения;

планированием и регуляцией собственной деятельности;

умением определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, осуществлять логическое рассуждение, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии), формулировать выводы;

овладением информационной компетентностью, обеспечивающей возможность для получения, обработки, хранения и использования информации в условиях слабовидения;

применение компенсаторных способов действий для решения учебных, социально-бытовых, профессиональных задач;

организацией учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогическим работником и сверстниками; осуществлением учебной и внеурочной деятельности индивидуально и в группе;

самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций на основе согласования позиций и учета интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения; использованием речевых средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;

владением устной и письменной речью и при необходимости рельефноточечной системой чтения и письма Л. Брайля, монологической контекстной речью;

использованием тифлоинформационно-коммуникационных технологий;

экологическим мышлением, его применением в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

3) достижениями планируемых предметных результатов образования и результатов коррекционно-развивающих курсов по Программе коррекционной работы, в том числе:

освоением в ходе изучения учебных предметов умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях;

формированием и развитием научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами;

освоением междисциплинарных учебных программ - "Формирование универсальных учебных действий", "Формирование ИКТ-компетентности обучающихся", "Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности"; учебных программ по предметам учебного плана;

применением различных способов поиска (в области использования тифлоинформационных технологий и тифлотехнических устройств, в справочных источниках и в сети Интернет), обработки и передачи информации в условиях слабовидения;

в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, в том числе при подготовке презентаций (доступными способами, с использованием помощи ассистента) для устных ответов (например, выступлений);

применением зрительного, осязательно-зрительного и слухового способов восприятия материала; современных средств коммуникации и тифлотехнических средства; приемов отбора и систематизации материала на определенную тему; при необходимости чтением и письмом с использованием рельефно-точечной системы Л. Брайля;

осуществлением пространственной и социально-бытовой ориентировки, овладением мобильностью;

овладением самостоятельным поиском информации; преобразованием, сохранением и передачей информации, полученной в результате чтения или аудирования;

принятием участия в речевом общении, соблюдая нормы речевого этикета; адекватное использование жестов, мимики в процессе речевого общения;

осуществлением речевого самоконтроля в процессе учебной деятельности и в повседневной коммуникации; оценением своей речи с точки зрения ее содержания, языкового оформления;

нахождение грамматических и речевых ошибок, недочетов, исправление их;

планирование, контроль и оценка учебных действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Программа рассчитана на 68ч (2ч в неделю). *В т.ч. 21ч. внутрипредметного модуля «Спортивные игры».*

### **Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ**

В школе обучаются дети с ЗПР, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, отклонений в развитии слуха, зрения, двигательной сферы. ЗПР – это особый тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов

Для таких детей характерны нарушения познавательной сферы: недостаточно сформированное произвольное внимание, произвольная память, способность к регуляции умственных действий, а также нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, общее недоразвитие речи, ограниченный запас знаний и представлений об окружающем мире. Эти

учащиеся часто демонстрируют ситуационно-личностные реакции, причина которых лежит в нарушениях познавательной сферы: сниженная активность умственных действий, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции; повышенная подражательность и отвлекаемость внимания, полевое поведение, избегание умственных усилий. Учебная деятельность детей с ЗПР отличается ослабленностью регуляции деятельности во всех звеньях процесса учения: отсутствием достаточно стойкого интереса к предложенному заданию; необдуманностью, импульсивностью и слабой ориентировкой в заданиях, приводящими к многочисленным ошибочным действиям; недостаточной целенаправленностью деятельности; малой активностью, безынициативностью, отсутствием стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Восприятие таких детей неустойчиво и в значительной мере зависит от посторонних раздражителей. Дети не могут сосредоточиться на существенных признаках, у них отмечаются выраженная зависимость внимания от внешних посторонних воздействий и неустойчивость внимания при необходимости выполнения длинного ряда операций.

Двигательные нарушения у детей с ЗПР – составная часть ведущего дефекта. Полученные в различных исследованиях сведения о развитии движений у детей с ЗПР дают возможность охарактеризовать основное своеобразие их психофизического развития. У таких детей, по мнению многих ученых, отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
- несформированность сложных координаторных схем;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- недостаточная координированность и нечеткость произвольных движений;
- трудности переключения и автоматизации;
- двигательная неловкость;
- наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);
- перекрестная или невыраженная латеральность;
- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;
- задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;
- такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге (в позе Ромберга), при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;
- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
- неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;
- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции. Время реакции выбора на простые сигналы у обучающихся с АПР существенно больше, чем при нормальном развитии;
- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;
- характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

При задержке созревания ЦНС у детей, задерживается и нарушается формирование интегративной деятельности мозга, что проявляется как в недостаточной сформированности более сложных форм произвольных движений, так и в наличии отдельных проявлений примитивных врожденных двигательных реакций.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ЗПР. Учебно-

воспитательный процесс предполагает создание каждому ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

## **I. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

Учебная программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

*Оздоровительная* задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К *образовательным* задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

*Воспитательная* задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

*Коррекционная* задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений

**Ученик научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*научиться:*

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

### **Физическое совершенствование**

*научиться:*

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол.
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

-выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной и средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в

сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным и подвижным играм на основе баскетбола волейбола применяется в разделе спортивные игры.

В зависимости от конкретных условий учитель может частично изменять выделенный объем времени на различные разделы программы. Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются учителем в зависимости от условий, а также от индивидуально-психологических и физиологических особенностей учащихся с ЗПР.

Программный материал сообщается ученикам на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед, презентаций, видеосюжетов. Используются знания по охране здоровья, полученные на других уроках.

Физическое воспитание учащихся с ЗПР необходимо полноценно использовать для развития моторики, коррекции ушибных функций двигательной деятельности.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функции и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используется различные средства физической культуры.

Положительными особенностями применения физических упражнений являются:

- универсальность;
- отсутствие отрицательного побочного действия при использовании оптимальных физических нагрузок;
- возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного и профилактического в общеоздоровительное и тренировочное.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ЗПР.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих

жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Основы знаний о физической культуре

#### Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

#### Социально-психологические основы

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### Культурно-исторические основы

*Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр.

#### Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

#### Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### III. Тематическое планирование по физической культуре для 8 класса

№ п/п	Название темы	Ко-во часов
1.0	<i>Базовая часть</i>	<b>52</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе</b>

		<i>урока</i>
<b>1.2</b>	<b>Спортивные игры (волейбол) 8</b>	
	Стойка игрока, перемещение в стойке.	2
	Передача двумя руками над собой, через сетку.	2
	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2
	Техника верхней прямой подачи с 3-6 м от сетки.	2
	<b>Модуль «Спортивные игры». Волейбол. 4</b>	
	Игра «Ловкая подача», Игра «Перестрелка»	1
	Эстафета волейболистов, Игра «Пионербол в «слепую»	1
	Правила игры. Правила судейство. Игра «Волейбол».	2
<b>1.3</b>	<b>Модуль «Спортивные игры». Футбол. 4</b>	
	Эстафета футболистов, «Сквозь защиту противника», «Передача мяча по кругу»	2
	Правила игры. Правила судейство. Игра «Футбол».	2
<b>1.4</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики 12</b>	
	Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Инструктаж по технике безопасности	2
	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	2
	Подтягивание на высокой перекладине мальчики; на низкой перекладине девочки: Развитие силовых способностей	2
	Опорные прыжки Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	2
	Акробатика. Обучение выполнение упражнений в группировке.	4
<b>1.5</b>	<b>Легкая атлетика 12</b>	
	Стартовый разгон.	1
	Бег с ускорением 30-40 м.	1
	Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м.	2
	Низкий старт. Бег с ускорением 30-40м. Челночный бег 3x10, 4x9м	2
	Бег 30м, бег 60м. на результат.	1
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
	Метание малого мяча (150гр) на дальность	2
	Прыжки со скакалкой за 1 мин, 30сек,. Развитие прыгучести.	1
<b>1.6</b>	<b>Кроссовая подготовка 8</b>	
	Бег по пересеченной местности.	1
	Равномерный бег 12 минут.	1
	Чередование бег с ходьбой. 15 мин.	1
	Бег 400м девочки, 800м мальчики	1
	Бег по пересеченной местности (кросс) 2000м. 3000м	1
	Полоса препятствий.	1
	Бег 1000м. в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1
	Бег 2000м. на результат.	1
	<b>Модуль «Спортивные игры» Ручной мяч 4</b>	
	Техника передвижений, остановок, поворотов. Подвижная игра «Защита крепости», «Волк во рву». Правила игры.	1
	Ловля и передача мяча одной, двумя руками, от груди, от плеча, на месте, в движении. Подвижная игра «Мяч в воздухе», «Мяч капитану»	1
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении.	1

	Подвижная игра «Кто быстрее?», эстафета с ведением мяча.	
	Броски одной рукой с места, после ведения мяча, броски мяча с трех шагов у стенки. Правила игры.	<b>1</b>
<b>2.0</b>	<b>Вариативная часть:</b>	<b>16</b>
<b>2.1</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол) 6</b>	
	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	2
	Ловля и передача мяча двумя руками, от груди, на месте, в движении.	2
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении	2
	Броски одной и двумя руками с места, после передвижения	2
	Правила игры. Правила судейства. Игра «Баскетбол».	1
	<b>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. 7</b>	
	Подвижная игра «Пятнашки с ведением», встречная эстафета с двумя мячами	<b>1</b>
	Подвижная игра «Мяч капитану», игра «Защита крепости»	<b>1</b>
	Броски баскетбольного мяча в кольцо, после ведения и передачи мяча	<b>1</b>
	Штрафные броски, игра «33», эстафета в бросках баскетбольного мяча	<b>2</b>
	Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	<b>2</b>
2.2	<b>Резервное время</b> (отведено на проведение внутренних и внешних мониторингов и итоговой контрольной работы)	<b>3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

**Поурочное планирование по физической культуре. 8а класс  
Домашнее обучение.**

	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Основы знаний о физической культуре 6</b>	
1	Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении.	1
2	История развития олимпийского движения в России.	1
3	Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.	1
4	Правила поведения и профилактика травматизма на уроках физической культуры. Техника безопасности.	1
5	Гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.	1
6	Закаливание организма. Признаки утомления.	
	<b>Способы деятельности 3</b>	<b>1</b>
7	Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня:	1
8	Комплексы физкультминуток и физкультпауз.	1
9	Гимнастики для глаз и дыхательная гимнастика.	
	<b>Легкая атлетика/кросс 10</b>	<b>1</b>
10	Равномерный бег, чередование с ходьбой. ЧСС	1
11	Равномерный бег, чередование с ходьбой. ЧСС	1
12	Высокий старт с произвольным ускорением. ЧСС	1
13	Высокий старт с произвольным ускорением. ЧСС	1
14	Освоение техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Теория. ЧСС. Графическое изображение.	1
15	Освоение техники выполнения прыжка в длину с разбега способом	1

	«согнув ноги». Теория. ЧСС. Графическое изображение.	
16	Метание малого мяча на дальность с места. Метание малого мяча в цель. ЧСС	1
17	Метание малого мяча на дальность с места. Метание малого мяча в цель. ЧСС	1
18	ЧСС. Ходьба и бег по пересеченной местности.	1
19	ЧСС. Ходьба и бег по пересеченной местности.	1
	<b>Гимнастика 6</b>	
20	ЧСС. ОРУ у гимнастической стенки. ЛФК	<b>1</b>
21	Маховые движения ногами с возможной амплитудой движения;	1
22	Упражнения в ходьбе. Группировка, седы, перекаты в группировки. ЧСС. ЛФК	1
23	Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнений в равновесии на правой и левой ноге.	1
24	Ходьба с переносом предметов. ОРУ со скакалкой. ЧСС. ЛФК	1
25	Обучение выполнения упражнений на гимнастических снарядах. ЧСС. ЛФК	1
	<b>Волейбол 12</b>	
26	Стойка игрока, перемещение в стойке.	1
27	Стойка игрока, перемещение в стойке.	1
28	Передача двумя руками над собой, через сетку.	1
29	Передача двумя руками над собой, через сетку	1
30	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
31	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
32	Техника верхней прямой подачи с 3-6 м от сетки. Игра в мини-волейбол	1
33	Техника верхней прямой подачи с 3-6 м от сетки. Игра в мини-волейбол	1
34	Техника нижней прямой подачи с 3-6 м от сетки.	1
35	Техника нижней прямой подачи с 3-6 м от сетки.	1
36	Прямой нападающий удар. Подвижная игра.	1
37	Прямой нападающий удар. Подвижная игра.	1
	<b>Баскетбол 13</b>	
38	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	<b>1</b>
39	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	<b>1</b>
40	Ловля и передача мяча двумя руками, от груди, на месте, в движении.	1
41	Ловля и передача мяча двумя руками, от груди, на месте, в движении.	1
42	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении	1
43	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении	1
44	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении	1
45	Броски одной и двумя руками с места, после передвижения	1
46	Броски одной и двумя руками с места, после передвижения	1
47	Броски одной и двумя руками с места, после передвижения	1
48	Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам. Правила судейства.	1
49	Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам. Правила	1

	судейства.	
50	Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам. Правила судейства.	1
	<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика 4</b>	
51	ЛФК по заболеваниям. Упражнения с предметами	1
52	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. ЧСС	1
53	ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. ЛФК по заболеваниям.	1
54	ОРУ с обручем. ЛФК по заболеваниям. ЧСС. Оценка.	
	<b>Упражнения с малыми и набивными мячами 4</b>	1
55	Упражнения с малыми мячами. ТБ	1
56	ОРУ. Ловля и передача мяча во время ходьбы, после остановки. ЧСС	1
57	Броски мяча в стенку и ловля мяча. Развитие ловкости.	1
58	ОРУ. Ловля и передача мяча во время ходьбы, после остановки. ЧСС	
	<b>ОРУ на гимнастической скамейке 4</b>	1
59	ЧСС. ОРУ сидя на скамейке верхом. ЛФК по заболеваниям.	1
60	ЧСС Прыжок через скамейку с опорой на руки. ЛФК.	1
61	ЧСС. Оценка техники выполнения ОРУ сидя на скамейке верхом.	1
62	ЧСС. ОРУ сидя на скамейке верхом. ЛФК по заболеваниям.	1
	<b>Легкая атлетика 5</b>	
63	Равномерный бег, чередование с ходьбой. ЧСС	1
64	Высокий старт с произвольным ускорением. ЧСС	1
65	Освоение техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Теория ЧСС. Графическое изображение.	1
66	Метание малого мяча на дальность с места. Метание малого мяча в цель. ЧСС	1
67	ЧСС. Ходьба и бег по пересеченной местности.	1
<b>68</b>	<b>Резервное время</b> (отведено на проведение внутренних и внешних мониторингов и итоговой контрольной работы)	<b>1</b>
Итого:		<b>68</b>