

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Брянской области**

**Отдел образования Администрации Дятьковского района**

**МАОУ ДСОШ № 5**

**Выписка**

из адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.1)

**РАССМОТРЕНО**  
**ШМО**



А.А.Булимова

Протокол №1 от «28»  
августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
школы по УВР



А.А.Булимова

Протокол МС № 1 от «28»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы

Л.В.Манаенкова

Приказ № 108-ОВ от «30»  
августа 2024 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ**  
**ПРОГРАММА**

по физической культуре

для обучающегося с ЗПР (вариант 7.1)

8-акласс

на 2024-2025 учебный год

## г. Дятьково 2024-2025

### Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 8 класса обучающихся с ОВЗ вариант 7.1. разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.1) школы.

Адаптированная основная общеобразовательная программа среднего общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с ЗПР с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством

освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

2 – обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **1. Общая характеристика учебного предмета**

Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-

оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
- улучшение функций нервной системы, сердечнососудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
- развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции; – обогащение познавательной сферы;
- развитие коммуникативной инициативы и активности;
- построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с классом является урок-игра. 3 Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоение основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

### **Цели и задачи обучения**

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; обучение основам базовых видов двигательной деятельности;

развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Учебная программа по физической культуре для детей с ОВЗ 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.

## **Планируемые результаты**

*Универсальными* компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по

физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  
подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;  
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  
выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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.

#### ***В области познавательной культуры:***

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно- половым нормативам;  
владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;  
владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями

оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры:***

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;  
способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;  
владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;  
формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);  
владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

***В области физической культуры:***

владение умениями:

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;  
владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм)

поведения.

***В области нравственной культуры:***

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

***В области трудовой культуры:***

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

***В области эстетической культуры:***

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

***В области коммуникативной культуры:***

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:***

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

***В области эстетической культуры:***

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

***В области коммуникативной культуры:***

способность доступно излагать знания о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины;

проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

***В области физической культуры:***

способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

**Планируемые результаты изучения предмета**

***Выпускник научится:***

рассматривать физическую культуру как явление культуры;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его

взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

*Выпускник научится:*

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

, • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся

индивидуальных нарушений в показателях здоровья;  
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Критерии оценки уровня физической подготовленности учащихся**

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры. Основное оценивание труда учащихся с ОВЗ основывается не на количественных (тестовые результаты в различных видах программы), а на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			03.09.202 4	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			05.09.202 4	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			10.09.202 4	
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			12.09.202 4	
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			17.09.202 4	
6	Упражнения для профилактики утомления	1			19.09.202 4	
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			24.09.202 4	
8	Акробатическ	1			26.09.202	

	ие комбинации				4	
9	Акробатическая комбинация	1			01.10.2024	
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			03.10.2024	
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			08.10.2024	
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			10.10.2024	
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье	1			15.10.2024	
14	Гимнастическая комбинация на	1			17.10.2024	

	параллельных брусьях					
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			22.10.2024	
16	Бег на короткие и средние дистанции	1			24.10.2024	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			05.11.2024	
18	Бег на длинные дистанции	1			07.11.2024	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			12.11.2024	
20	Прыжки в длину с разбега	1			14.11.2024	
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			19.11.2024	
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			21.11.2024	
23	Правила и	1			26.11.2024	

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м				4	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			28.11.202 4	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			03.12.202 4	
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			05.12.202 4	
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			10.12.202 4	
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			12.12.202 4	
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			17.12.202 4	

30	Торможение боковым скольжением	1			19.12.2024	
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			24.12.2024	
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1			26.12.2024	
33	Переход с одного лыжного хода на другой	1			14.01.2025	
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			16.01.2025	
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1			21.01.2025	
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1			23.01.2025	
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплыванием дистанции способом кроль на груди	1			28.01.2025	
38	Старт прыжком со	1			30.01.2025	

	стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине					
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1			04.02.202 5	
40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1			06.02.202 5	
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1			11.02.202 5	
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1			13.02.202 5	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1			18.02.202 5	
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			20.02.202 5	
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			25.02.202 5	
46	Передача мяча одной рукой снизу	1			27.02.202 5	

47	Передача мяча одной рукой снизу	1			04.03.2025	
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			06.03.2025	
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			11.03.2025	
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			13.03.2025	
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			18.03.2025	
52	Прямой нападающий удар	1			20.03.2025	
53	Прямой нападающий удар	1			01.04.2025	
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			03.04.2025	
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			08.04.2025	
56	Тактические действия в защите	1			10.04.2025	
57	Тактические действия в нападении	1			15.04.2025	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			17.04.2025	

59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			22.04.2025	
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			24.04.2025	
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			29.04.2025	
62	Правила игры в мини-футбол	1			01.05.2025	
63	Правила игры в мини-футбол	1			06.05.2025	
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			08.05.2025	
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			13.05.2025	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			15.05.2025	
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			20.05.2025	

68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			22.05.202 5	
----	---	---	--	--	----------------	--

