

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

\_\_\_\_\_ Иванова И.Ю.

Приказ № 327 от 30.08.2024

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

школа-интернат №22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа

по адаптивной физической культуре

для 8 « А » класса,

на 2024-2025 учебный год.

учитель: Пушкина М.С.

## Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения для обучающихся с нарушениями интеллекта. В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), у которых наблюдается наличие нарушений психического и физиологического развития. У многих детей имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере у обучающихся с нарушениями интеллекта страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются нарушения осанки, сколиозы, плоскостопие, мышечная слабость, отставание в росте. Это требует от учителя серьезного и глубокого подхода к обучению адаптивной физической культуре.

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

### **Цель:**

Обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, коррекция недостатков психофизического развития, формирование навыков жизнедеятельности, активизация социальной адаптации путем формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

### **Задачи:**

#### **Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные:**

- профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
- активизация защитных сил организма ребенка;
- повышение физиологической активности организма;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- создание коррекционных развивающих условий для оздоровления организма воспитанников средствами физической культуры.

#### **Образовательные:**

- освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирования навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### **Развивающие:**

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

#### **Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся**

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся	Решение задачи воспитания и социализации учащихся с учетом рабочей программы воспитания
1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к	– формирование любви к школе, к своей малой родине (своему

<p>правам, свободам и обязанностям человека.          Ценности:          любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку; закон и правопорядок; свобода и ответственность</p>	<p>городу), народу, России;          – знакомство с государственной символикой;          – знакомство с традициями своей семьи и школы, бережное отношение к ним;          – формирование правил поведения в классе, школе, дома;          – формирование отрицательного отношение к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей;          – формирование уважительного отношения к своей стране, гордость за её достижения и успехи;          – формирование уважительного отношения к родному языку;          – знакомство с традиционными ценностями многонационального российского общества.</p>
<p>2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.          Ценности:          нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших</p>	<p>– формирование представлений о дружбе и друзьях;          – установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;          – формирование уважительного отношения к людям разных профессий;          – формирование адекватных способов выражения эмоций и чувств;          – установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;          – стремление к критическому мышлению;          – развитие уверенности в себе и своих силах;          – закрепление правил вежливого поведения, правил речевого этикета;          – вежливое, доброжелательное отношение к другим участникам.</p>
<p>3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.          Ценности:          трудолюбие; творчество; познание; целеустремлённость; настойчивость в достижении целей</p>	<p>– формирование положительного отношения к учебному процессу; умения вести себя на уроках;          – развитие познавательных потребностей; потребности расширять кругозор;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявлять любознательность; умение проявлять дисциплинированность, последовательность, настойчивость и самостоятельность в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий;</li> <li>– развитие потребности и способности выражать себя в доступных видах творчества (проекты);</li> <li>– развитие стремления активно участвовать в мероприятиях класса, школы;</li> <li>– развитие самостоятельности;</li> <li>– развитие уверенности в себе и своих силах.</li> </ul>
<p>4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.          Ценности:          здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива); активный, здоровый образ жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;</li> <li>– развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;</li> <li>– стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности;</li> <li>– формирование потребности в здоровом образе жизни и полезном времяпрепровождении;</li> <li>– понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека;</li> <li>– стремление к активному образу жизни;</li> <li>– формирование положительного отношения к спорту.</li> </ul>
<p>5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).          Ценности:          жизнь; родная земля; окружающий мир; экология</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понимание активной роли человека в природе;</li> <li>– осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.</li> </ul>
<p>6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие умения видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей;</li> <li>– стремление выразить себя в различных видах творческой</li> </ul>

Ценности: красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество	деятельности; – стремление к опрятному внешнему виду; – формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям.
--	--

**Программа по адаптивной физической культуре составлена на основании:**

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 06.06.2024 г., протокол № 5;
- Учебного плана, реализующего АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1) на 2024 – 2025 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ( вариант 1).

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приёмов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психических особенностей класса.

**Средства, используемые для реализации программы:**

- физические упражнения;
- спортивная игра и коррекционно-подвижные игры, эстафеты;
- занятия с использованием спортивных снарядов, тренажеров и пр.;
- наглядные средства обучения: показ.

**Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:**

- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование;
- тестирование.

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Форма, режим</b>	<b>Этап изучения материала</b>
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение	Заочная, на основе рекомендованных информационных	Во время карантина или переноса учебных занятий

материала	источников (режим online или offline)	
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, энциклопедические и словарно-справочные материалы. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;
- написание реферата, доклада и т.п.

### **Осуществление межпредметных связей**

При обучении физической культуре используются межпредметные связи с предметами: математика, ритмика, музыка.

### **Планируемые результаты освоения программы**

*Личностными результатами* изучения курса в 8 классе являются формирование следующих умений:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Предметные результаты** АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

#### ***Минимальный уровень:***

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх.

#### ***Достаточный уровень:***

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

**Базовые учебные действия.**

**Регулятивные:**

- принятие и сохранение целей и задач решения типовых учебных и практических задач;
- осознанное действие на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватное оценивание собственного поведения и поведения окружающих.

**Коммуникативные:**

- использование разных источников и средств получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его.
- поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия.

**Познавательные:**

- использование логических действий (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использование в жизни и деятельности некоторых межпредметных знаний, отражающих доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Личностные:**

- воспе чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей.
- осознание себя как ученика, заинтересованного участием в учебном процессе.
- активное включение в общепользную социальную деятельность.

## Содержание программы

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 8 класса представлены в таблице.

### Физические качества:

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 60 метров;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Таблица

### Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	186-215	156-185	150-155	166-180	136-165	130-135
Бег 60 м (сек.)	9,4-9,0	9,5-9,0	9,6 и больше	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4
Бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий)	5	4	3	4	3	1
Метание мяча на дальность (м)	35-40	25-30	18-20	22-25	18-20	15-12

Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала.

Оценка по предмету «Физическое воспитание» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качеством) и результатом, строго индивидуально.

#### **Раздел «Основы знаний»:**

В раздел «Основы знаний» включено значение физической культуры в жизни человека. Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Самоконтроль при выполнении физических упражнений. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (пульс). Помощь при травмах. Название спортивного инвентаря, снарядов. Спортивная терминология.

Программный материал сообщается учащимся на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед. Следует использовать знания по охране здоровья, полученные учащимися на других уроках.

#### **Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»:**

##### *Построения, перестроения*

Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо и налево.

##### *Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

##### *Упражнения на осанку:*

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

##### *Дыхательные упражнения:*

Регулировка дыхания после дыхательных пробежек, при игре в баскетбол.

##### *Упражнения в расслаблении мышц:*

Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

##### *Основные положения движения головы, конечностей, туловища:*

Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками. Ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:*

*С гимнастическими палками.* Из исходного положения – палка вертикально перед собой – выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

*Со скакалками.* Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

*С набивными мячами.* Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от руки, из-за головы).

*Упражнения на гимнастической скамейке:*

Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

*Упражнения на гимнастической стенке:*

Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

*Переноска груза и передача предметов:*

Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

*Лазание и перелезание:*

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

*Равновесие:*

Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей. Гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.

*Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений:*

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Метание в цель чередованием резко – контрастных по весу мячей.

Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с) Эстафеты по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами.

*Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся*

*Знать:* что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; фазы опорного прыжка.

*Уметь:* соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направления движения по команде.

### **Раздел «Легкая атлетика»:**

*Ходьба:*

Ходьба на скорость (до 15-20 минут). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

*Бег:*

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м – 4 раза за урок; бег на 100 м – 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Многоскоки. Челночный бег.

*Прыжки:*

Выпрыгивание и спрыгивания с препятствия высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнением. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. *Метание:*

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

*Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся*

*Знать:* простейшие правила судейства по бегу, прыжкам. Метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах.

*Уметь:* бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту. Метать. Толкать набивной мяч.

## Раздел «Спортивные и подвижные игры»:

### **Футбол:**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника по прямой правой, левой ногой и техники остановки мяча подошвой, грудью. Техника удара по мячу прямым и внутренним подъемом правой, левой ногой. Техника удара по мячу с передачи. Техника защитных действий против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

*Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся*

*Знать:* каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в футбол.

*Уметь:* выполнять ведение футбольного мяча правой, левой ногой, выполнять удары по мячу правой, левой ногой, головой. Выполнять остановку мяча подошвой, грудью. Выполнять удары по воротам. Выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом. Играть в пас. Концентрировать внимание во время игры. Выполнять правила игры в футбол.

### **Пионербол:**

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подача нижняя и верхняя прямые.

*Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся*

*Знать:* каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

*Уметь:* принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

### **Баскетбол:**

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

*Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся*

*Знать:* как правильно выполнять штрафные броски.

*Уметь:* выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

*Подвижные игры и игровые упражнения*

*Коррекционные:* «Регулировщик»; «Снайпер»; «Словесная карусель»; «Прислушайся к сигналу»; «Обманчивые движения».

*С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием:* «Запрещенные движения»; «Ориентир»; «Птицы»; «Вызов победителя».

*С бегом на скорость:* «Сбор картошки»; «Ловкие, смелые, выносливые»; «Точно в руки»; Эстафеты.

*С прыжками в высоту, длину:* «Дотянись до веревочки»; «Сигнал»; «Сбей предмет».

*С метанием мяча на дальность и в цель:* «Попади в окошко»; «Символ»; «Снайпер».

*С элементами пионербола и волейбола:* «Ловкая подача»; «Пассовка волейболистов»; Эстафеты волейболистов.

*С элементами баскетбола:* «Поймай мяч»; «Мяч капитану»; «Кто больше и точнее».

**Лыжная подготовка.** Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь.; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнения лыжных ходов. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

**Конькобежная подготовка.** Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Упражнения в зале: снятие и одевание коньков; приседание; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду. Скольжение, торможение, повороты.

В связи с психофизическими особенностями обучающихся данного класса не включены разделы: велосипедная подготовка и туризм.

**Календарно-тематическое планирование 8-А класса на 2024-2025 г.**

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (по разделам)	Виды и формы контроля
			по плану	по факту		
1	Вводный урок. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Подвижные игры.	1 ч			Коллективная работа. Соблюдают правила безопасности на уроках легкой атлетики.	Текущий
2	Продолжительная ходьба в различном темпе. Спортивная ходьба. Подвижные игры.	1 ч			Осваивают технику ходьбы в различном темпе.	Текущий
3	Легкая атлетика. Медленный бег до 8-12 минут. Подвижные игры.	1 ч			Осваивают технику бега в медленном темпе.	Текущий
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники беговых упражнений. Подвижные игры.	1 ч			Демонстрируют технику бега различными способами.	Текущий
5	Легкая атлетика. Кроссовый бег по слабопересеченной местности на 500 - 1000 м. Подвижные игры.	1 ч			Демонстрируют технику бега различными способами.	Текущий
6	Легкая атлетика. Прыжки на месте. Эстафеты.	1 ч			Осваивают технику прыжков на месте.	Текущий
7	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с места. Эстафеты.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
9	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий

10	Легкая атлетика. Многоскоки. Эстафеты.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
11	Легкая атлетика. Броски набивного мяча весом двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Подвижные игры.	1 ч			Осваивают технику бросков набивного мяча различными способами.	Текущий
12	Легкая атлетика. Метание в цель. Подвижные игры.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
13	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с полного разбега. Подвижные игры.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
14	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
15	Легкая атлетика. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений. Подвижные игры.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
16	Легкая атлетика. Толкание набивного мяча. Подвижные игры.	1 ч			Осваивают технику толкания набивного мяча.	Текущий
17	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1 ч			Демонстрируют технику бега различными способами.	Текущий
18	Кроссовая подготовка. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1 ч			Демонстрируют технику бега различными способами.	Текущий
19	Легкая атлетика. Бег с высокого старта до 50 метров. Подвижные игры.	1 ч			Демонстрируют технику бега различными способами.	Текущий
20	Легкая атлетика. Совершенствование бега с ускорением на отрезках от 20 до 30 метров. Подвижные игры.	1 ч			Демонстрируют технику бега различными способами.	Текущий
21	Легкая атлетика. Совершенствование метания малого мяча с	1 ч			Осваивают технику	Текущий

	разбега. Подвижные игры.				метания малого мяча.	
22	Легкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
23	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1 ч			Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
24	Комплекс упражнений со скакалкой. Подвижные игры.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
25	Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Подвижные игры.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической стенке.	Текущий
26	Комплекс упражнений с набивными мячами. Эстафеты.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
27	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
28	Спортивные игры. Футбол. Техника безопасности. Общая физическая подготовка.	1 ч			Знают правила игры в футбол.	Текущий
29	Спортивные игры. Футбол. Ведение мяча.	1 ч			Знают правила игры в футбол.	Текущий
30	Спортивные игры. Футбол. Передача и остановка мяча.	1 ч			Проявляют координационные качества при подвижной игре.	Текущий
31	Развитие силовых качеств. Учебная игра.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
32	Спортивные игры. Футбол. Ведение, передача, прием мяча.	1 ч			Проявляют находчивость в	Текущий

					решении игровых задач.	
33	Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Подвижные игры на воздухе.	1 ч			Проявляют скорость и выносливость.	Текущий
34	Одежда и обувь лыжника. Способы передвижения на лыжах. Игры на свежем воздухе.	1 ч			Проявляют скорость и выносливость.	Текущий
35	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Техника спусков и торможений, подъем в гору.	1 ч			Проявляют скорость и выносливость.	Текущий
36	Предупреждение травм и обморожений. Виды лыжных ходов. Игры на свежем воздухе.	1 ч			Проявляют скорость и выносливость.	Текущий
37	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения, одежда и обувь.	1 ч			Проявляют выносливость.	Текущий
38	Конькобежная подготовка: скольжение, торможение, повороты.	1 ч			Проявляют скорость и выносливость.	Текущий
39	Эстафеты с элементами футбола.	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	Текущий
40	Гимнастика. Упражнения с предметами, с обручами.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
41	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
42	Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры.	1 ч			Осваивают упражнения с набивными мячами.	Текущий
43	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий
44	Строевые упражнения. Полоса препятствий. Эстафеты.	1 ч			Демонстрируют технику бега различными способами. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
45	Упражнение на гимнастической стенке. Подвижные игры.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической стенке.	Текущий

46	Гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки.	1 ч			Выполняют упражнения на формирование правильной осанки.	Текущий
47	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
48	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий
49	Баскетбол. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий
50	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Эстафеты.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
51	Баскетбол. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Эстафеты.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
52	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий
53	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий
54	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий
55	Баскетбол. Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий
56	Баскетбол. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий
57	Баскетбол. Совершенствование бросков мяча в кольцо двумя руками от груди.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий
58	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий
59	Спортивные игры. Пионербол. Ловля и передача мяча.	1 ч			Применяют правила	Текущий

					игры в баскетбол.	
60	Пионербол. Ловля и передача мяча.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий
61	Пионербол. Обучение стойкам и перемещениям на площадке.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий
62	Пионербол. Подача мяча.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий
63	Пионербол. Бросок через сетку и ловля мяча двумя руками.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий
64	Пионербол. Бросок, передача двумя руками в парах.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий
65	Пионербол. Бросок мяча двумя руками с двух шагов. Учебная игра.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий
66	Пионербол. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий
67	Пионербол. Обучение тактике игры в защите. Учебная игра.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий
68	Пионербол. Учебная игра.	1 ч			Применяют правила игры в баскетбол.	Текущий