

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №6»

МОУ СШ № 6

УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ СШ№6

Меледина И.Ю.

Приказ №01-11/241 от «29» августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья
в 8 в классе.

Учитель физической культуры
Граевский А.В.

Гаврилов-Ямский муниципальный район, Ярославская область

1. Пояснительная записка.

Данная программа по физической культуре предназначена для обучающихся 8 в, класса общеобразовательной школы для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Конституция Российской Федерации (гл.2, статья 47).
2. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273)
3. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.12.2021 № 3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 23.12.2020 г.);
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;
7. Приказ Минпросвещения России от 23.08.2021 № 590 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий, предусмотренных подпунктом "г" пункта 5 приложения N 3 к государственной программе Российской Федерации "Развитие образования" и подпунктом "б" пункта 8 приложения N 27 к государственной программе Российской Федерации "Развитие образования", критериев его формирования и требований к функциональному оснащению общеобразовательных организаций, а также определении норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»;
8. Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124 «Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование"».
9. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (выписка о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитания представлена в конце методического письма);
11. Постановление Госстандарта РФ от 18.03.2003 г. № 81-ст Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»
12. Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций»
13. Методическое письмо о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ярославской области в 2023-24 г.г.
14. Учебный план МОУ СШ №6 г. Гаврилов-Яма на 2023-2024 учебный год приказ №01-11/241 от 29 августа 2023 г.
15. Основная общеобразовательная программа основного общего образования МОУ СШ №6 № 01-11/283 от 25.08

Программа составлена на основе примерной программы: В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях- «Просвещение» 2019 г.

Учебник: Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – Просвещение, 2019г.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура», изучение его рассчитано в объеме 3 часа в неделю и составляет 102 часа в отличие от ФГОСа (105ч), но на основании учебного плана МОУ СШ №6 на изучение предмета выделено 2 часа в неделю, что составляет 68 учебных часов в год, так как продолжительность учебного года в соответствии с решением Совета общеобразовательного учреждения утвержденным приказом по школе №01-11/252 от 29.08.2023 г составляет 34 учебных недели.

1. Пояснительная записка

Предмет «Физическая культура» – один из тех предметов изучаемых в основной общеобразовательной школе где дети с ограниченными возможностями здоровья, в силу биологических и социальных причин испытывают стойкие затруднения в усвоении образовательной программы по физической культуре, при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, отклонений в развитии слуха, зрения, речи, двигательной сферы. Адаптация общеобразовательной программы поможет улучшить условия обучения детей рассматриваемой категории.

2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация образовательных программ среднего общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача

разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК. Общие ориентиры для рекомендации обучения могут быть представлены следующим образом:

-обучающиеся с ЗПР, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования.

Общие образовательные потребности:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Специфические образовательные потребности:

- адаптация основной общеобразовательной программы основного общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы:

1 Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, идентификация себя в качестве гражданина России). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям, ценностям занятий физической культурой народов России и народов мира.

2 Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире физической культуры и спорта, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3 Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; понимание значения нравственности в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

4 Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5 Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6 Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами);

идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7 Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ходе занятий физическими упражнениями.

8 Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

2 Планируемые метапредметные результаты освоения рабочей программы:

2.1. Межпредметные понятия

2.1.1. Основы читательской компетенции. Учащиеся владеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У учащихся будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

2.1.2. Навыки работы с информацией. Учащиеся могут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

2.1.3. Опыт проектной деятельности. Учащиеся могут овладеть умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

3 Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы:

3.1. Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3.2. Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 Физическое совершенствование

1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине

упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях, Ритмическая гимнастика. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

1.2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

1.3. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

2 Физическая культура как область знаний

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, на уровне основного общего образования 8 В класс. (ОВЗ) (2 часа в неделю)

Разделы программы	1 четверть: 18 часов	2 четверть: 14 часов	3 четверть: 20 часов	4 четверть: 16 часов	Итого: 68 часов
1.Знания о физической культуре	1	1		1	3
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности		2		1	3
3. Физическое совершенствование					
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			1		1
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности					
3.2.1. Легкая атлетика	7			8	15
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики		11			11
3.2.3. Лыжная подготовка			14		14
3.2.4. Спортивные игры:					
<i>Баскетбол</i>	10				10
<i>Волейбол</i>			5		5
<i>Футбол</i>				2	2
<i>Плавание</i>				2	2
<i>Элементы единоборств</i>				2	2
3.3. Прикладно-ориентированная подготовка			в процессе уроков		
3.4. Упражнения общеразвивающей направленности			в процессе уроков		
ИТОГО:	18	14	20	16	68

Календарно-тематическое планирование 8 класс ОВЗ 1 четверть-18ч.

№ урока	№ ур по теме	Название раздела и тема урока	Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		1.Знания о физической культуре (1 час)		
1.	1.1	Вводный инструктаж по ОТ. Физическая культура в современном обществе.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
		2.Легкая атлетика-7ч		
2	2.1	Инструктаж по ОТ на л/атлетике. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт до 30м. Подтягивание.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/
3.	2.2	Соревнования в спринтерском беге на 30 м. Техника бега с максимальной скоростью		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
4.	2.3	Соревнования в спринтерском беге на 60 м Техника приема и передачи эстафетной палочки..		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
5.	2.4	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м). Наклон вперед.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
6.	2.5	Соревнования в беге на 1000 метров. Метание м/мяча на дальность с разбега.		
7.	2.6	Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
8.	2.7	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками. Челночный бег 3x10 м.		
		3.Баскетбол (10ч)		
9.	3.1	Инструктаж по От на спортивных играх. Баскетбол. Правила. Передвижения игрока.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/
10.	3.2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Личная защита.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/
11.	3.3	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.		
12.	3.4	Зачет по теме: ведение с сопротивлением. Вырывание мяча. Штрафной бросок.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
13.	3.5	Передача двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Перехват во время ведения.		
14.	3.6	Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Позиционное нападение со сменой места.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
15.	3.7	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
16.	3.8	Зачет по теме: штрафной бросок. Держание игрока с мячом.		
17.	3.9	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/

				start/
18.	3.10	Выбивание и вырывание мяча, перехват. Учебная игра по упрощенным правилам.		
		2 четверть-14 ч.		
		1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)		
19	1.1	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
		2. Гимнастика с основами акробатики-11 часов		
20	2.1	Инструктаж по От на гимнастике. Строевые упражнения.		
21	2.2	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
22	2.3	Опорный прыжок боком с поворотом на 90°.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
23	2.4	Зачет по теме: опорный прыжок. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
24	2.5	Акробатика: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене Упражнения ритмической гимнастики.		
25	2.6	Акробатика: полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); Лазанье по канату в два приема.		
26	2.7	Зачет по теме: акробатические комбинации. Бревно: танцевальные шаги, спрыгивание, соскоки		
27	2.8	Упражнения на разновысоких брусьях (д). Подтягивание.		
28	2.9	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на развитие гибкости.		
29	2.10	Зачет по теме: комбинация на гимнастических брусьях.		
30	2.11	Комплексы ОРУ. Зачет по теме: комбинации на гимнастическом бревне		
31	3.1	3. Знания о физической культуре (1 час) Адаптивная физическая культура		
		4. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)		
32	4.1	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
		3 четверть-20 часов		
		1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)		
33	1.1	Повторный инструктаж по От Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
		2. Лыжные гонки-14 часов		
34	2.1	Инструктаж по От на лыжной подготовке Подбор лыжного инвентаря. Виды лыжных соревнований.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/
35	2.2	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/

36	2.3	Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
37	2.4	Зачет по теме: одновременный одношажный ход – основной вариант. Прохождение дистанции 3 км.		
38	2.5	Скоростной вариант одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 x 400 метров		
39	2.6	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода.		
40	2.7	Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода.		
41	2.8	Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
42	2.9	Повороты плугом. Прохождение дистанции в равномерном темпе 3 км.		
43	2.10	Зачет по теме: одновременный одношажный ход-скоростной вариант. Прохождение дистанции 4,5км.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
44	2.11	Спуски в различных стойках. Техника торможения и поворота плугом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/
45	2.12	Зачет по теме: торможение и поворот плугом. . Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
46	2.13	Ускорения по дистанции 8*200м. Спуски.		
47	2.14	Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 3 км.		
3.волейбол-5 часов				
48	3.1	Инструктаж по ОТ на спортивных играх. Волейбол. Перемещения в стойке игрока. Приём и передача мяча в парах		
49	3.2	Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
50	3.3	Верхняя прямая подача. Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Страховка.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
51	3.4	Зачет по теме: верхняя прямая подача Индивидуальное блокирование в прыжке с места.		
52	3.5	Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар через сетку		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
4 четверть-16 часов				
1. Знания о физической культуре (1 час)				
53	1.1	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/
2.Плавание-2 часа.				
54	2.1	Инструктаж по ОТ на плавании. Совершенствование навыков плавания.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
55	2.2	Способы от захватов тонущего, упражнения на совершенствование техники плавания.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
3.Элементы единоборств-2 часа.				

56	3.1	Инструктаж по ОТ на единоборствах. Стойки и передвижения в стойке. Наклон вперед.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
57	3.2	Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.Подтягивание.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/
		4. Футбол-2часа		
58	4.1	Инструктаж по ОТ на спортивных играх. Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
59	4.2	Удар серединой лба по летящему мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/
		5. Легкая атлетика-8 часов		
60	5.1	Инструктаж по ОТ на легкой атлетике. Челночный бег 3x10 метров.		
61	5.3	Соревнования в спринтерском беге на 30 метров. Кроссовая подготовка с элементами ориентирования.		
62	5.4	Соревнования в спринтерском беге на 60 метров. Преодоление вертикальных препятствий.		
63	5.5	Техника прыжка в длину способом» согнув ноги». Прыжок в длину с места		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
64	5.8	Соревнования по прыжкам в длину. Метание мяча-техника отведения м /мяча на два шага, разбег.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
65	5.9	Метание мяча в цель с12-16 метров.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
66	5.10	Соревнования в метании м/мяча на дальность. Прикладно-ориентированные упражнения.		
67	5.11	Соревнования в беге на 2000 метров.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
		6.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1час)		
68	6.1	Организация досуга средствами физической культуры		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания 8в класс. (ОВЗ)

№ п/п	Тема/раздел	Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала урока
Физическая культура как область знаний		
1.	Физическая культура в современном обществе.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации—обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, идентификация себя в качестве гражданина России). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям, ценностям занятий физической культурой народов России и народов мира.
2.	Адаптивная физическая культура	
3.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	
4.		
5.		
Легкая атлетика		
1.	Спринтерский бег 30м.,60 м.	Формировать понимание влияния физических упражнений физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.
2.	Челночный бег	
3.	Прыжки в высоту, в длину с разбега, с места.	
4.	Метания в цель, на дальность.	
5.	Передвижения по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.	
6.	Бег на выносливость	
7.	Равномерный, медленный бег	
8.	Тесты по ОФП и ГТО	
9.	Эстафетный бег по кругу	
10.	Преодоление полосы препятствий	
Гимнастика		
1.	Строевые упражнения	Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту. Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для
2.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	

3.	Акробатические упражнения	сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Применять на уроке интерактивные формы работы обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
4.	Лазанье по канату в три приема	
5.	Упражнения на брусьях	
6.	Опорный прыжок	
7.	Упражнения на гимнастической перекладине	
8.	Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги.	
	Лыжная подготовка	
1.	Попеременный двухшажный ход	
2.	Одновременный бесшажный ход	
3.	Одновременный одношажный ход	
4.	Одновременный двухшажный ход	
5.	Коньковый ход	
6.	Повороты плугом и упором.	
7.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
8.	Прохождение дистанции до 4 км.	
	Спортивные игры	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия разнообразных игровых соревновательных ситуациях Применять на уроке интерактивные формы работы обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
	<i>Футбол</i>	
1.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	
2.	Ведение, удары по мячу ногой и головой, финты.	
3.	Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1.	
	<i>баскетбол</i>	
4.	Ловля и передача двумя руками от груди	
5.	Броски одной и двумя руками в движении	
6.	Нападение быстрым прорывом (2х1).	
	<i>волейбол</i>	
7.	Приём и передача мяча сверху двумя руками	
8.	Нижняя прямая подача	
9.	Прямой нападающий удар, блокирование.	
10.	Учебная игра по упрощённым правилам	

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 8 класса (14 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу IV ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,3	5,5	5,4	5,6	5,8	серебро
2	Бег на 60 м (с)	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8	11,2	серебро
3	Бег на 2000 м (мин, с)	9.40	10.30	11.20	11.40	12.30	13.20	серебро
4	Бег на 3000 м (мин, с)	14.50	16.00	17.10	-	-	-	серебро
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	6	4	-	-	-	серебро
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	17	15	13	12	10	8	серебро
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	24	20	16	10	8	7	серебро
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+4	+2	+8	+5	+2	серебро
9	Челночный бег 3×10 м (с)	7,8	8,2	8,6	8,8	9,2	9,6	серебро
10	Прыжок в длину с разбега (см)	355	340	310	290	275	250	серебро
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	170	155	160	150	135	серебро
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	39	35	30	34	29	25	серебро
13	Метание мяча весом 150 г (м)	34	30	26	21	17	13	серебро
14	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	17.40	18.50	20.00	21.30	22.30	23.30	серебро
15	Бег на 200 м (с)	36,8	39,5	41,5	40,5	42,5	44,5	-
16	Бег на 600 м (мин, с)	2.25	2.50	3.15	2.40	3.20	4.00	-
17	Бег на 800 м (мин, с)	3.50	4.50	5.30	4.20	5.15	5.40	-
18	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	550	450	350	500	400	300	-
19	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	130	110	90	-