

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТАВРИЧЕСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 20 ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ЛУКИ КРЫМСКОГО»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
протокол № 1 от « 25 » августа 2023 г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ И.И. Моторная

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ И.Л.Филь  
«28 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБОУ "Таврическая школа-  
гимназия им. свт. Луки"  
г.Симферополя  
№ 555 от «29» августа 2023г.  
\_\_\_\_\_ Е.Г. Титяничко

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ,  
8 КЛАСС  
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ  
68 ЧАСОВ

Составитель: учитель  
физической культуры  
первой категории  
Перепелица И.В.

Симферополь, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе ФОП и требований к результатам освоения ООО, представленных в обновленном ФГОС, составлена на основании Региональной Экспериментальной комплексной программы по физическому воспитанию (1-11 классы), утверждена Ученым Советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014 г.;

Согласно ФГОС ООО предмет «Адаптивная физическая культура» для детей с ОВЗ изучается в 6 классе в объеме 68 часов. На изучение предмета в учебном плане МБОУ «Таврическая школа-гимназия № 20 им. свт. Луки» отводится 2ч.в неделю, 68 часов в год, 3-й час реализуется за счет часов внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления, с учётом региональных праздников. На 2 полугодие 35 часов.

Психолого-педагогическая характеристика обучающегося с тяжелыми нарушениями речи: наблюдается нарушение процесса формирования произносительной системы родного языка вследствие дефектов восприятия и произношения фонем. Отмечается незаконченность процессов формирования артикулирования и восприятия звуков, отличающихся тонкими акустико-артикуляторными признаками: отсутствие, замены (как правило, звуками простыми по артикуляции), смешение, искаженное произнесение (не соответствующее нормам звуковой системы родного языка).

Обучающийся с ОНР характеризуется остаточными явлениями недоразвития лексико-грамматических и фонетико-фонематических компонентов языковой системы. Нарушения звукослоговой структуры слова проявляются в различных вариантах искажения его звуконаполняемости как на уровне отдельного слога, так и слова. Отмечается недостаточная внятность, выразительность речи, нечеткая дикция, создающие впечатление общей смазанности речи, смешение звуков, свидетельствующее о низком уровне сформированности дифференцированного восприятия фонем и являющееся важным показателем незакончившегося процесса фонемообразования.

Недостаточность лексического строя речи проявляется в специфических словообразовательных ошибках. Правильно образуя слова, наиболее употребляемые в речевой практике, они по-прежнему затрудняются в продуцировании более редких, менее частотных вариантов. Недоразвитие словообразовательных процессов, проявляющееся преимущественно в нарушении использования непродуктивных словообразовательных аффиксов, препятствует своевременному формированию навыков группировки однокоренных слов, подбора родственных слов и анализа их состава, что впоследствии сказывается на качестве овладения программой по русскому языку.

Недостаточный уровень сформированности лексических средств языка особенно ярко проявляется в понимании и употреблении фраз, пословиц с переносным значением.

В грамматическом оформлении речи часто встречаются ошибки в употреблении грамматических форм слова.

Особую сложность для обучающегося представляют конструкции с придаточными предложениями, что выражается в пропуске, замене союзов, инверсии.

Лексико-грамматические средства языка у обучающегося сформированы неодинаково. С одной стороны, может отмечаться незначительное количество ошибок, которые носят непостоянный характер и сочетаются с возможностью осуществления верного выбора при сравнении правильного и неправильного ответов, с другой – устойчивый характер ошибок, особенно в самостоятельной речи.

Отличительной особенностью является своеобразие связной речи, характеризующееся нарушениями логической последовательности при составлении рассказа на заданную тему, по картинке, по серии сюжетных картин. При рассказывании о событиях из своей жизни, составлении рассказов на свободную тему с элементами творчества используются, в основном, простые малоинформативные предложения.

Наряду с расстройствами устной речи у обучающегося отмечаются разнообразные нарушения чтения и письма, проявляющиеся в стойких, повторяющихся, специфических ошибках при чтении и на письме, механизм возникновения которых обусловлен недостаточной сформированностью базовых высших психических функций, обеспечивающих процессы чтения и письма в норме.

#### **Цель обучения:**

Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

#### **Задачи обучения:**

- развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся;
- укрепления здоровья учащихся, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;
- приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;
- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного

обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование.** *Физкультурно-оздоровительная деятельность (68 ч.)* Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.

Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах,

соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться

требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной

функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5-8 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами,

подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров	9,2 с	10,2 с
Силовые	Прыжок в длину с места	180 см	165 см
	Лазание по канату на расстояние 6м	12с	-
	Поднимание туловища, лёжа на спине	-	18 раз
Выносливость	Бег 2000 м	8,50 мин	10,20 мин
Координация	Последовательное выполнение 5 кувырков	10,0 с	14,0 с
	Броски малого мяча в мишень	12 м	10 м

**Виды контроля, используемые на уроках физической культуры:**

1. Текущий. (Текущий контроль успеваемости учащихся проводится поурочно, по темам, по учебным четвертям в форме демонстрации уровня физической подготовленности в соответствии с возрастом.)

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

Программные разделы и темы	АП	РП	1 чет	2 чет	3 чет	4 чет	Характеристика деятельности учителя
<b>Инвариантные модули</b>	64	64					
Знания о физической культуре (В процессе урока)							<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;</li> <li>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> <li>-ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;</li> <li>-готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;</li> </ul>
Способы самостоятельной деятельности (В процессе урока)							<ul style="list-style-type: none"> <li>-Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>-организация форм индивидуальной и групповой учебной деятельности,</li> <li>- совместную деятельность обучающихся с родителями (законными представителями);</li> <li>-создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ,</li> </ul>

							профилактики инфекционных заболеваний;
Физическое совершенствование (68 ч). <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>							<ul style="list-style-type: none"> <li>-ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> <li>-соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;</li> <li>-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</li> <li>-умение принимать себя и других, не осуждая;</li> <li>-умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;</li> <li>-сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</li> </ul>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика» (13ч.)</i>	13	13		13			<ul style="list-style-type: none"> <li>-Уважение к труду и результатам трудовой деятельности;</li> <li>-осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;</li> <li>-готовность адаптироваться в профессиональной среде;</li> <li>-регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;</li> </ul>
<i>Модуль «Лёгкая атлетика» (26ч.)</i>	26	26	13			13	<ul style="list-style-type: none"> <li>-побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>-система поощрения учебной/социальной успешности и проявление активной жизненной позиции обучающихся,</li> <li>-организация форм индивидуальной и групповой учебной деятельности,</li> <li>-опора на ценностные ориентиры обучающихся.</li> <li>-ценностное отношение к достижениям</li> </ul>

							своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; -ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; -готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; -уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Волейбол (13ч.)</u>	13	13			13		-регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; -ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; -уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
<u>Баскетбол (6ч.)</u>	6	6			6		-умение принимать себя и других, не осуждая; -ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; -умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; -сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.
<u>Футбол (6ч.)</u>	6	3	3	1		2	-побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -готовность адаптироваться в профессиональной среде;
<b>Вариативный модуль</b>	4	4					
<i>Модуль «Спорт»(4 ч)</i>	4	4	2			2	-ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная

							<p>физическая активность);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li><li>-соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;</li><li>-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</li><li>-умение принимать себя и других, не осуждая;</li></ul>
--	--	--	--	--	--	--	---

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	План	факт	Название раздела , тема урока
Класс			
1	06.09		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разучивание техники высокого старта. Бег без учёта времени (30м). Л/а эстафеты. Игра. Развитие выносливости.
2	07.09		ТБ. Ходьба и бег. ОРУ. Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Бег без учёта времени (30м.). Эстафеты, подвижная игра. Развитие выносливости. (Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека)
3	13.09		ТБ. Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью (30,60м.). Развитие выносливости.
4	14.09		ТБ. ОРУ. Ходьба и бег. Учетный Тестирование: бег 30,60 метров. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости
5	20.09		ТБ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места.(Фаза отталкивания, полета и приземления). Развитие выносливости
6	21.09		ТБ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника челночного бега. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта». Развитие выносливости
7	27.09		ТБ.ОРУ. Тестирование: прыжки в длину с места. Челночный бег 3×10 метров. Развитие выносливости
8	28.09		ТБ.ОРУ. Кроссовый бег до 1000 метров. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Развитие выносливости
9	04.10		ТБ. Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование. Развитие выносливости
10	05.10		ТБ.ОРУ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра «Пятнашки с мячом». Инструктаж по ТБ.
11	11.10		ТБ. Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Игра «Пятнашки» Развитие выносливости
12	12.10		ТБ. Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Игра. Развитие выносливости
13	18.10		ТБ. Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Игра. Развитие выносливости
14	19.10		ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
15	25.10		ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
16	26.10		Инструктаж по ТБ. Теоретические основы. ОРУ. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров.
17	08.11		ТБ.ОРУ. Перемещение по площадке. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
18	09.11		ТБ.ОРУ. Перемещение по площадке. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
19	15.11		ТБ.ОРУ.Перемещение по площадке. Ведение мяча с обводкой. Отбирание мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Развитие

			скоростно-силовых качеств.
20	16.11		Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. О.Р.У. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость. Развитие координационных способностей.
21	22.11		ТБ. О.Р.У. СУ. Кувырок вперед, назад, Комбинация из разученных элементов (равновесие на одной ноге(д), кувырок вперед; кувырок назад, полушпагат). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Развитие координационных способностей.
22	23.11		ТБ.ОРУ. Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения сидя на гибкость. Развитие выносливости.
23	29.11		ТБ. ОРУ., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Развитие силовых и координационных способностей.
24	30.11		ТБ. ОРУ. Упражнения в висах и упорах.. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения вися лежа. Развитие силовых и координационных способностей.
25	06.12		ТБ. ОРУ. Тестирование: Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения вися лежа. Развитие силовых способностей.
26	07.12		ТБ. ОРУ. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок Прогнувшись. Метание набивного мяча. Развитие координационных способностей.
27	13.12		ТБ. ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок. Упражнения на бревне. Развитие силовых и координационных способностей.
28	14.12		ТБ. ОРУ.СУ. Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на бревне (девочки); опорный прыжок (мальчики). Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
29	20.12		ТБ.ОРУ. СУ. Опорный прыжок. Комбинация из освоенных акробатических элементов.. Прыжки через скакалку. Лазание по канату. Развитие силовых и координационных способностей.
30	21.12		ТБ.ОРУ. Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов. Учет техники прыжков через скакалку. Развитие координационных способностей.
31	27.12		ТБ. ОРУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя),назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Развитие силовых и координационных способностей.
32	28.12		ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические упражнения . Опорный прыжок. (тестирование). Развитие силовых и координационных способностей.
33	10.01		Инструктаж по ТБ учащихся. ОРУ. Теоретические основы. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.
34	11.01		ТБ. ОРУ. Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Развитие координационных способностей.
35	17.01		ТБ.ОРУ. Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Развитие координационных способностей.
36	18.01		ТБ. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Штрафные броски.

			Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения со среднего расстояния из – под щита. Развитие координационных способностей.
37	24.01		ТБ. ОРУ. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита (в игровых взаимодействиях 2:2,3:3). Развитие координационных способностей.
38	25.01		ТБ. ОРУ. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Игра. Развитие координационных способностей.
39	31.01		Инструктаж по ТБ. Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами. Развитие координационных способностей.
40	01.02		ТБ. ОРУ. Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками. Развитие координационных способностей.
41	07.02		ТБ. ОРУ. Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки Приём и передача волейбольного мяча двумя руками. Развитие координационных способностей.
42	08.02		ТБ. ОРУ. Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.
43	14.02		ТБ. ОРУ. Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.
44	15.02		ТБ.ОРУ. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Обучение нижней прямой подаче мяча. Игра. Развитие координационных способностей.
45	21.02		ТБ. ОРУ. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Обучение приему мяча после подачи. Игра. Развитие координационных способностей.
46	22.02		Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. Совершенствование приема мяча после подачи Игра. Развитие координационных способностей.
47	28.02		ТБ.ОРУ. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра. Развитие координационных способностей.
48	29.02		ТБ.ОРУ. Совершенствование освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Освоение техники прямого нападающего удара. Игра. Развитие координационных способностей.
49	06.03		ТБ.ОРУ. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование техники защитных действий. Развитие координационных способностей.
50	07.03		ТБ. ОРУ. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование тактики игры. Игра. Развитие координационных способностей.
51	13.03		ТБ. ОРУ. Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты). Игра по упрощенным правилам.
52	14.03		ТБ.О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег с ускорением (30,60м.) Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) в игре «Лапта». Развитие выносливости
53	27.03		ТБ.О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости

54	28.03		ТБ,ОРУ. Тестирование: бег 30, 60 метров; Прыжки в длину с места. Развитие выносливости
55	03.04		ТБ. Кроссовый бег до 2 км без учета времени. О.Р.У. в движении. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие выносливости
56	04.04		ТБ. ОРУ. Челночный бег 3×10 метров; Метание набивного мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости
57	10.04		ТБ. ОРУ. Тестирование: бег 1000 метров; Прыжки в длину с места. Подвижная игра на внимание. Развитие выносливости
58	11.04		ТБ.ОРУ. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60 м из нестандартных исходных положений. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника в игре «Лапта». Развитие выносливости
59	17.04		ТБ. Медленный бег до 5 мин. О.Р.У. Тестирование: Прыжки в длину с места. Челночный бег 3×10 метров. Развитие скоростных, координационных способностей в игре «Лапта».
60	18.04		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости.
61	24.04		ТБ. Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости
62	25.04		ТБ. Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра. Развитие выносливости
63	02.05		ТБ. Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра. Развитие выносливости
64	08.05		ТБ. Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Снайперы». Развитие выносливости
65	15.05		Инструктаж по ТБ.ОРУ. Техника остановки катящегося мяча. Техника ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы. Обводка мячом ориентиров. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
66	16.05		ТБ. ОРУ. Перемещения на площадке. Отбирание мяча. Взаимодействие игроков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
67	22.05		ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
68	23.05		ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

### Учебно-методическое обеспечение:

1. Академический учебник по физической культуре для 7-8 классов общеобразовательных учреждений. А. П. Матвеев, М.: Просвещение, 2014 год.