

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
МКУ «Отдел образования Исполнительного комитета Тетюшского
муниципального района Республики Татарстан»
МБОУ "Большетарханская СОШ"**

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____Декаева Е.Ю..
Протокол № 4
от « 12 » декабря 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебной работе
_____Малькова З.С.
от « 12 » декабря 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ "Большетарханская СОШ"
_____Шагаев Р.И.
Приказ № 263 о.д.
от « 12 » декабря 2023 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 6A953D37F23C4FF788F33255E7E08A9D
Владелец: Шагаев Расых Инталович
Действителен с 07.04.2023 до 30.06.2024

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающегося 8 класса с интеллектуальными нарушениями (вариант 1)

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28(далее СП 2.4.3648-20);

Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее- СанПиН 1.2.3685- 21).

Планируемые результаты изучения учебного курса:

Учащиеся, должны знать/понимать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- Способы закаливания организма.

Уметь:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения;
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание программы

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

ГИМНАСТИКА

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

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

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 длительных пробежек, при игре в баскетбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

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 груди, 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 руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки). Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).

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 и канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

Равновесие. Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см), соскок прогнувшись.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок «согнув ноги» через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики).

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. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, обще-развивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15,20 с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; 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 направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). 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.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": 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. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

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.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 3 км (мальчики).

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Уметь: выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 3 км (юноши).

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Волейбол: Техника приема и передачи мяча и подачи. 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). Блок (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. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

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, навыкам

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 пионерболла и волейбола. "Ловкая подача"; "Пасовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов.

С элементами баскетбола. «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».

Игры на снегу. «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Взаимная ловля».

Тематическое планирование

№	Раздел, тема	Количество часов
1	Гимнастика, акробатика	14
2	Лёгкая атлетика	26
3	Подвижные и спортивные игры	44
4	Лыжная подготовка	18
Итого часов:		102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Легкая атлетика				
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Эстафетный бег.	1		
2	Низкий старт. Эстафетный бег. Легкоатлетические упражнения для развития скоростных качеств.	1		
3	Низкий старт. Финиширование. Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1		
4	Беговые эстафеты с этапом до 60 м. Круговая эстафета. Бег по пересеченной местности.	1		
5	Бег на результат 60 м. Метание малого мяча на дальность.	1		
6	Бег 100 м. Метание малого мяча на дальность.	1		
7	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1		
8	ОРУ. Отталкивание. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
9	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
10	ОРУ Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1		
11	Бег 1500 м. (дев), 2000 м (мал) на результат. Подвижные игры.	1		
Баскетбол				
12	Правила ТБ при игре в баскетбол. Бег с изменением направлений скорости, с внезапной остановкой	1		
13	Основные правила игры. Штрафной бросок.	1		
14	Бег с ведением мяча с изменением направлений скорости, с внезапной остановкой. Штрафной бросок.	1		
15	Остановка прыжком, шагом. Игра «Сохрани стойку». Ведение мяча с сопротивлением.	1		
16	Остановка прыжком после ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения. Игра «Сохрани стойку». Игра в баскетбол.	1		
17	Повороты на месте вперёд, назад. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия. Игра в баскетбол.	1		
18	Повороты на месте вперёд, назад. Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча. Игра «Перебросить в круг». Игра в баскетбол.	1		
19	Ловля мяча двумя руками в движении. Сочетание приемов: ведение мяча с изменением направления – передача. Игра в баскетбол.	1		
20	Передача мяча в движении двумя руками от груди. Сочетание приемов: ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча. Игра в	1		

	баскетбол.			
21	Передача мяча в движении одной рукой от плеча в парах. Игра «Мяч капитану»	1		
22	Передача мяча в движении одной рукой от плеча в парах. Учебная игра.	1		
23	Передача мяча в парах в движении с сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.	1		
24	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.	1		
25	Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. Учебная игра.	1		
26	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Учебная игра.	1		
27	Броски по корзине двумя руками от груди. Ведение мяча. Учебная игра.	1		
28	Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо	1		
29	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра.	1		
30	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Учебная игра.	1		
31	Ведение мяча с обводкой препятствий. Учебная игра.	1		
32	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра.	1		
33	Передачи мяча в парах, тройках. Учебная игра.	1		
34	Прыжки со скакалкой до 2 минут. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Учебная игра.	1		
Волейбол				
35	Правила ТБ при игре в волейбол. Правила и обязанности игроков. Игра «Мяч в воздухе».	1		
36	Верхняя передача двумя руками мяча на месте. Игра «Мяч в воздухе».	1		
37	Техника игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча на месте.	1		
38	Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча на месте.	1		
39	Верхняя передача двумя руками мяча на месте. Игра «Мяч в воздухе».	1		
40	Верхняя передача двумя руками мяча на месте, после перемещения вперед.	1		
41	Верхняя передача двумя руками мяча на месте, после перемещения вперед. Передачи в стену. Игра «Мяч в воздухе»	1		
42	Верхняя передача двумя руками мяча на месте, после перемещения вперед. Верхняя прямая подача.	1		
43	Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
44	Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
45	Верхняя передача двумя руками мяча на месте, после перемещения вперед. Прием	1		

	мяча двумя руками снизу. Учебная игра.			
46	Верхняя передача двумя руками мяча на месте, после перемещения вперед, в стену. Прием двумя руками снизу в парах. Учебная игра.	1		
47	Приём и передача мяча. Верхняя прямая подача.	1		
48	Верхняя прямая подача. Передача и прием мяча через сетку.	1		
Лыжная подготовка				
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Передвижения до 1 км.	1		
50	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Передвижения до 1, 5 км.	1		
51	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Поворот махом на месте.	1		
52	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Комбинированное торможение лыжами и палками. Передвижения до 2 км.	1		
53	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Комбинированное торможение лыжами и палками.	1		
54	Одновременный двухшажный ход. Игра «Переставь флажок». Передвижения до 2 км.	1		
55	Одновременный двухшажный ход. Лыжные эстафеты на кругу 300-400 м.	1		
56	Одновременный двухшажный ход. Правильное падение при прохождении спусков. Передвижение до 2 км.	1		
57	Одновременный двухшажный ход. Правильное падение при прохождении спусков. Передвижение до 2 км.	1		
58	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-7 повторений). Игра «Кто быстрее».	1		
59	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-7 повторений). Игра «Кто быстрее»	1		
60	Передвижение в быстром темпе на кругу 150-200 м (2-3 повт.). Игра «Попади в круг».	1		
61	Повторное передвижение в быстром темпе на кругу 150-200 м (2-3 повт.). Игра «Попади в круг».	1		
62	Передвижения 200-300 м (2-3 повт.). Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м.	1		
63	Передвижения 200-300 м (2-3 повт.). Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м.	1		
64	Передвижение на лыжах 2 км (дев.), 3 км (мальч.) на время. Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1		
65	Лыжные эстафеты на кругу 300-400 м. Зимние игры и забавы.	1		
66	Передвижение на лыжах 2 км (дев.), 3 км (мальч.) на время.	1		

Гимнастика				
67	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: повороты и перестроения.	1		
68	Строевые упражнения: повороты и перестроения. Упражнения на осанку. Кувырок вперед.	1		
69	Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Кувырок назад из положения «сидя».	1		
70	Гимнастический «мост». Кувырок назад из положения «сидя».	1		
71	Упражнения со скакалками. Стойка на голове с согнутыми ногами.	1		
72	Упражнения со скакалками. Акробатическая комбинация из ранее выученных элементов.	1		
73	Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. Связка из гимнастических элементов. Упражнения на гибкость.	1		
74	Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. Акробатическая комбинация из ранее выученных элементов. Упражнения на гибкость.	1		
75	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола различных предметов, сохраняя равновесие. Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину	1		
76	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола различных предметов, сохраняя равновесие. Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину	1		
77	Дыхательные упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину	1		
78	Упражнения в расслаблении мышц. Подтягивание на перекладине. Вис «согнув руки».	1		
79	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Преодоление полосы препятствий.	1		
80	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Преодоление полосы препятствий.	1		
Волейбол				
81	Прыжки вверх с места и с шага. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1		
82	Прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1		
83	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Учебная игра.	1		
84	Верхняя прямая передача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Учебная игра.	1		
85	Верхняя прямая передача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).	1		

	Учебная игра.			
86	Прыжки вверх с места и с шага. Блок (ознакомление). Учебная игра.	1		
87	Прыжки вверх с места и с шага. Блок (ознакомление). Учебная игра.	1		
Легкая атлетика				
88	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжок с разбега способом «перешагивание», подбор индивидуального разбега.	1		
89	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка). Игра «Сбор картошки».	1		
90	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка). Игра «Ловкие, смелые, выносливые».	1		
91	Пробегание на скорость отрезков от 50 до 100 м. Развитие скоростных способностей.	1		
92	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10- 15 сек. Прыжки в длину с разбега.	1		
93	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом. Метание малого мяча в цель на дальность с полного разбега в коридор 10 м.	1		
94	Метание малого мяча в цель на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега.	1		
95	Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Эстафета «Дотянись до веревочки».	1		
96	Промежуточная аттестация в форме сдачи спортивных нормативов.	1		
97	Метание в цель. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
98	Бег на 60 м с различного старта. Эстафеты	1		
99	Кроссовый бег по пересеченной местности –1000 м. Игры «Ловкие, смелые, выносливые».	1		
100	Бег 100 м с преодолением 5-ти препятствий. Игры «Сбор картошки», «Ловкие, смелые, выносливые».	1		
101	Бег 100 м с преодолением 5-ти препятствий. Эстафеты.	1		
102	Эстафеты «Символ», «Сигнал», «Сбей предмет». Занятие физическими упражнениями на каникулах.	1		
	Всего	102		

Приложение


Контрольно-оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 8 классе

№	Контрольные упражнения	Нормативы (м)			Нормативы (д)		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м, с	9,6	10,2	11,0	10,1	10,4	11,1
2.	Прыжок в длину, см	400	360	300	360	300	260
3.	Метание мяча 150 г, м	36	33	30	27	23	20
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз). Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (Кол-во раз)	7	6	5	16	14	12

Лист согласования к документу № 10 от 22.12.2023
Инициатор согласования: Шагаев Р.И. Директор
Согласование инициировано: 22.12.2023 14:08

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Шагаев Р.И.		 Подписано 22.12.2023 - 14:09	-