Рассмотрено:	Согласовано:	Утверждаю:
на заседании ШМО	заместитель директора по УВР	директор школы
от «__»_____г.	__*Лебедева В.С.*	*Тонкушина Н.И.*
руководитель ШМО:	(ФИО)	(ФИО)
__*Попов П.В.*_____	__._____	_____
(ФИО)	(подпись)	(подпись)
_____	«_01_»_09. 2020г.	«_01_»_09. 2020г.
(подпись)		
«_01_»_09. 2020г.		

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ
Физическая культура

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

8 класс (VIIIвид)

_***8***_ класс

Учитель: Попова Н.Г.

_*2020/_2021*_учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физкультура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2018г. № 1599 Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

2.Закон РФ «Об образовании» от 29.12.15 за № 273-ФЗ

3.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

4.Методическое письмо Министерства образования России «О системе оценивания учебных достижений школьников в условиях обучения в общеобразовательных учреждениях» от 03.06.2018г. № 13-15-120

6. Постановление от 10 июля2018 г. № 26 об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

7.Учебный план МОУ «Янгельская»СОШ на 2020-2021 учебный год.

8. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

Программа составлена для учащихся 7-8 класса и рассчитана на 105 часов, по 3 ч в неделю.

Срок реализации программы: 1 год(2020-2021).

Общая характеристика программы.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе.

Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Цель:
Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

— воспитание интереса к физической культуре и спорту;

— овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

— коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Основополагающие принципы.- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень

физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности:название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога. Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. К ним применяется индивидуальный подход.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область учебного плана МОУ «Янгельская» СОШ

Рабочая программа рассчитана:

в 7-8 классе на 105 часов, 3 часа в неделю.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся.На занятиях физической культуры формируются следующие компетенции: ключевые (формирование воли к победе), познавательная, личностная, информационная, коммуникативная, самообразовательная, компетентное отношение к собственному здоровью; предметные: оздоровительно-адаптивная, организационная (режим дня), двигательно-прикладная, спортивно-рекреативная.

Основными критериями социальной компетенции учащихся проявляемой (например) в спортивных играх, будут:

Познавательная компетенция;

Личностная компетенция;

Самообразовательная компетенция;

Компетентное отношение к собственному здоровью;

Результаты освоения учебного предмета.

Программа обеспечивает достижение уч-ся следующих личностных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Развитие двигательной активности;

Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 7-8 классах.

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

-постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

Метод имитации.

Методы стимулирования интереса к учёбе.

Методы поощрения и порицания.

Методы контроля и самоконтроля.

Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала;

- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;

- выработка практических умений;

- обобщение и систематизация знаний и умений;

- контроль и коррекция знаний и умений;

- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);

- комбинированный урок;

-игровой.

Межпредметные связи:

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без

изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведенияЛичная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

ГимнастикаТеоретические сведения.Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*):упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетикаТеоретические сведения.Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высотуПравила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовкаТеоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.Практический материал.Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игрыПрактический материал.Коррекционные игры;Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

БаскетболТеоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.Практический материал.Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

ВолейболТеоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.Практический материал.Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Прохождение программы по физкультуре 8 класс. Учебно тематический план.

Четверть	Количество часов в четверти
1. 8 недель	24
1. 8 недель	24
1. 10 недель	30
1. 9 недель	27
Итого	105

Содержание	Количество часов 7 кл	Количество часов 8 кл
Основы знаний	ТБ	ТБ
Легкая атлетика	41	27
Спортивные игры (волейбол,баскетбол)	44	30
Гимнастика	5	28
Лыжная подготовка	18	20
Итого:	**105**	**105 часов**

7 класс

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Название раздела и темы урока	Кол-во часов	Из них		Коррекционная работа
			Сдача норматива	зачет	
Легкая атлетика 15 ч					
1.	Инструктаж Т/Б Развитие скоростных способностей.	1			Тренировка процессов возбуждения и торможения. Развитие внимания.
1.	Стартовый разгон	1			
1.	Высокий старт	1			Тренировка процессов возбуждения и торможения
1.	Высокий старт Бег со старта в гору	1			Тренировка процессов возбуждения и торможения
1.	Финальное усилие.	1	Метание мяча		Развитие координации движения
1.	Эстафеты.	1			Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
1.	Развитие скоростных способностей.	1			Развитие мелкой моторики
1.	Развитие скоростной выносливости	1	Прыжки в длину		Развитие мелкой моторики
1.	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	1			Развитие внимания, координации движения
1.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Челночный бег		Развитие координации движения
1.	Метание мяча на дальность.	1			Развитие координации движения
1.	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1		Бег 2000	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

1.	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	скакалка		Развитие внимания, координации движения
1.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1		6 мин	Развитие мелкой моторики, координации движения
1.	Прыжок в длину с разбега.	1			Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы..
1.	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.				
1.	Развитие выносливости.				
1.	Развитие выносливости. Смешанное передвижение				
1.	Развитие силовой выносливости				
1.	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.				
Спортивные игры баскетбол 20ч					
1.	Инструктаж Т/Б Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы..
1.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1			Развитие координации движения
1.	Ловля и передача мяча.	1			Развитие координации движения
1.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1			Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

1.	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа	1	Ведение мяча		Развитие процессов возбуждения и торможения.
1.	Ведение мяча	1			Развитие координации движения, мелкой моторики
1.	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1			Развитие координации движения, мелкой моторики
1.	Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1			Развитие внимания, координации движения мелкой моторики, ловкости.
1.	Бросок мяча				Развитие координации движения мелкой моторики, ловкости.
1.	Броски мяча двумя руками от груди с места	1			Развитие координации движения мелкой моторики
1.	Тактика свободного нападения	1			Развитие координации движения мелкой моторики
1.	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1	Броски одной рукой		Развитие координации движения мелкой моторики
1.	Вырывание и выбивание мяча.	1			Развитие координации движения. мелкой моторики
1.	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра				Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.
1.	Нападение быстрым прорывом.	1		Штрафной бросок	Развитие внимания, координации движения.
1.	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1			Развитие внимания, координации движения.
1.	Взаимодействие двух игроков	1			Развитие внимания, координации движения.
1.	Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1			Развитие внимания, координации движения.

1.	Игровые задания	1			Развитие внимания, координации движения.
1.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1			Развитие внимания, координации движения.
Гимнастика с элементами акробатики 5 ч					
1.	Инструктаж Т/Б СУ. Основы знаний	1			Развитие внимания, координации движения, равновесия выносливости.
1.	Акробатические упражнения	1	Подтягивание	Подтягивание	Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
1.	Акробатические упражнения Упражнения на пресс.	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
1.	Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку	1		Прыжки на скакалке	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
1.	Упражнения в висе и упорах.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
Лыжная подготовка 18 ч					
1.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
1.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
1.	Зимние подвижные игры. Игра мини-футбол.	1			Развитие координации движения мелкой моторики
1.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания.

1.	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1		Прохождение дистанции 3,5 км.	Развитие внимания, координации движения, равновесия выносливости.
1.	Одновременный двухшажный ход.	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
1.	Одновременный двухшажный ход. 2.Подъем «Елочкой»	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
1.	Одновременный,двухшажный ход. 2.Подъем «Елочкой»	1			Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
1.	Техника спусков, подъемов, торможений.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
1.	Торможение и поворот упором.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
1.	Зимние подвижные игры. Игра мини-футбол.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
1.	Одновременный бесшажный и духшажный ход	1			Развитие координации движения мелкой моторики
1.	Одновременный бесшажный ход	1		Передвижения на лыжах без учёта времени 2км.	Развитие координации движения мелкой моторики внимания.
1.	Техника спусков	1			Развитие внимания, координации движения, равновесия выносливости.
1.	Торможение и поворот упором.	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
Спортивные игры волейбол 19ч					

1.	Инструктаж Т/Б	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
1.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
1.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
1.	Прием и передача мяча.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
1.	Прием и передача мяча.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
1.	Передача мяча в стену в движении.	1		Нижняя прямая подача мяча.	Развитие координации движения мелкой моторики
1.	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания.
1.	Нижняя подача мяча.	1			Развитие внимания, координации движения, равновесия выносливости.
1.	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1		Верхняя передача мяча над собой.	Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
1.	Подвижная игра «Подай и попади».	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
1.	Нападающий удар.	1			Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
1.	Нападающий удар.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
1.	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости

1.	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
1.	Развитие координационных способностей.	1			Развитие координации движения мелкой моторики
1.	Развитие координационных способностей.Учебнаяигра..	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания.
1.	Тактика игры.	1			Развитие внимания, координации движения, равновесия выносливости.
1.	Тактика свободного нападения.	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
1.	Тактика игры. Учебная игра.	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
Легкая атлетика 26 ч					
1.	Инструктаж Т/Б Преодоление препятствий	1			Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
1.	Бег с преодолением препятствий	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
1.	Развитие выносливости.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
1.	Переменный бег	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
1.	Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки.				Развитие координации движения мелкой моторики
1.	Кроссовая подготовка	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания.
1.	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания

1.	Развитие силовой выносливости	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания
1.	Гладкий бег	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания
1.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
1.	Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.	1			Развитие , координации движения, равновесия, внимания.
1.	Высокий старт	1			Развитие координации движения ,равновесия, внимания. Коррекция и развитие эмоционольно –волевой сферы
1.	Высокий старт Бег со старта в гору	1			Развитие , координации движения, равновесия, внимания Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
1.	Финальное усилие.	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания
1.	Эстафеты.	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания
1.	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания
1.	Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания
1.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Прыжки в длину с места.		Развитие координации движения мелкой моторики внимания
1.	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.	1	Челночный бег 3×10м.		Развитие координации движения мелкой моторики внимания
1.	Метание мяча на дальность.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости

1.	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	1			Развитие , координации движения, равновесия, внимания.
1.	Развитие силовых способностей и прыгучести	1			Развитие координации движения ,равновесия, внимания. Коррекция и развитие эмоционольно –волевой сферы
1.	Прыжок в длину с разбега.	1		Бег 60м.	Развитие , координации движения, равновесия, внимания Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
1.	Прыжок в длину с разбега.	1	Бег 1000м.		Развитие координации движения мелкой моторики внимания
1.	Развитие силовых способностей и прыгучести	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания
1.	Контрольный урок по двигательной подготовленности	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания
Итого:		105	Зачетов:	12	

Должен знать, уметь:

Теоретические сведения Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения .Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться.

Опуститься в сед встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д.

Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м.

Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).

Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой

(правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз.

Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь:**

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед.Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. *Метание.* Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений.

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

• фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
• правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь:**

• ходить спортивной ходьбой;
• пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
• правильно финишировать в беге на 60 м;
• правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
• метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

8 класс

Календарно-тематическое планирование физической культуры в 8 классе

№		Тема урока	Содержание урока	Коррекционная работа	Формы контроля	Дата по плану	Дата по фак
1 четверть – 25 часов							
Основы знаний							
		Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры.	Вводный инструктаж на уроках физкультуры. Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры.	ВПФ	Фронтальный опрос		
Легкая атлетика – 15 часов							
2	1	Ходьба на скорость. Прохождение отрезков	Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра на скорость « Сбор	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной	Корректировка выполнения команд, фиксация		

		от 50-100 метров.	картошки».	ловкости.	результата, наблюдение.		
3	2	Ходьба по пересечённой местности до 2 км.	Инструктаж по ТБ и ОТ. Ходьба по пересечённой местности до 2 км. Комплекс ОРУ на формирование осанки.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.		
4	3	Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони».	Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на выработку правильного дыхания. Видео « Упражнение на дыхание».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.		
5	4	Бег на 100 м с различного старта.	Бег на 100 м с различного старта. Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на дыхание.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.		
6	5	Эстафета 4по 100 метров.	Эстафета 4по 100 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Игра на внимание « Угадай». Упражнения на расслабление мышц.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.		
7	6	Кроссовый бег на 500 метров.	Понятие кроссового бега. Кроссовый бег. Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнение на выработку правильного дыхания.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.		
8	7	Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра.	Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.		

9	8	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.		
10	9	Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с усложнениями.	Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с усложнениями. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.		
11	10	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд.	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата		
12	11	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе.	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
13	12	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы с остановками на обозначенных участках.	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы с остановками на обозначенных участках.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
14	13	Бег с ускорением.	Бег с ускорением.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
15	14	Бег на 60 метров- 4 раза за урок.	Бег на 60 метров- 4 раза за урок.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
16	15	Кроссовый бег на 500-	Кроссовый бег на 500-1000метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Презентация «	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники		

		1000метров.	Техника кроссового бега»	движений, гибкости, ловкости.	выполнения, контроль.		
Баскетбол – 10 часов							
17	1	Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо.	Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ Презентация « Правила игры в баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
18	2	Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра.	Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
19	3	Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты с баскетбольным мячом. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
20	4	Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра « Лови мяч».	Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра « Лови мяч». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
21	5	Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам.	Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
22	6	Броски мяча в корзину от плеча. Учебная	Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники		

		игра.		движений, гибкости, ловкости.	выполнения, контроль.		
23	7	Броски мяча в корзину от груди. Учебная игра.	Броски мяча в корзину от груди. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
24	8	Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра.	Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
25	9	Учебная игра по упрощённым правилам.	Учебная игра по упрощённым правилам.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
26	10	Учебная игра по упрощённым правилам.	Учебная игра по упрощённым правилам.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
2 четверть – 23 часа							
Баскетбол – 10 часов							
27	1	Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра.	Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
28	2	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
29	3	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения,		

		и расстояний.	расстояний.	ловкости.	контроль.		
30	4	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
31	5	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
32	6	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
33	7	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
34	8	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
35	9-10	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
Гимнастика – 13 часов							
36	1	Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд.	Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс ОРУ.	ВПФ, координация, общая моторика	Корректировка выполнения команд,		

		Комплекс ОРУ.			наблюдение.		
37	2	Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Презентация « Мир гимнастики».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.		
38	3	Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений.	Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.		
39	4	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.	Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.		
40	5	Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.		
41	6	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль,, наблюдение.		
42	7	Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками.	Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.		
43	8	Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением	Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ « Танцевальная Гимнастика»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.		

		препятствий.					
44	9	Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Комплекс ОРУ на внимание.	Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Видео « Упражнения на гимнастической стенке». Комплекс ОРУ на внимание. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра «Птицы».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.		
45	10	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
46	11	Лазание по гимнастической стенке из стойки « руки перед грудью».	Лазание по гимнастической стенке из стойки « руки перед грудью». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
47	12	Ходьба приставными шагами по бревну с грузом на голове.	Ходьба приставными шагами по бревну с грузом на голове. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
48	13	Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, в ращений.	Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, в ращений. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
3 четверть – 32 часа							
Гимнастика – 6 часов							
49	1	Инструктаж по ТБ на уроке гимнастике. Освоение строевых и акробатических	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений. Эстафеты.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование		

		упражнений			результатов.		
50	2	Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками.	Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.		
51	3	Комплекс ОРУ со скакалками.	Комплекс ОРУ со скакалками. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
52	4	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.		
53	5	Кувырок назад из положения сидя.	Кувырок назад из положения сидя. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
54	6	Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий.	Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
Лыжная подготовка – 20 часов							
55	1	Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременного	Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременного двухшажного хода. Инструктаж по ТБ. Презентация « Уход за лыжами»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		

		двухшажного хода.					
56	2	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода.	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
57	3	Комбинирование торможения лыжами и палками.	Комбинирование торможения лыжами и палками. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
58	4	Правильное падение при спуске с горы.	Правильное падение при спуске с горы. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
59	5	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
60	6	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
61	7	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
62	8	Передвижение на лыжах 3 км.	Передвижение на лыжах 3 км. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения,		

				ловкости.	контроль.		
63	9	Передвижение на лыжах 3 км.	Передвижение на лыжах 3 км. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
64	10	Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
65	11	Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
66	12	Лыжные эстафеты.	Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
67	13	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
68	14	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
69	15	Передвижение на лыжах в быстром темпе по кругу.	Передвижение на лыжах в быстром темпе по кругу. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		

70	16	Прокладывание учебной лыжни.	Прокладывание учебной лыжни. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
71	17	Поворот во время передвижения « упором». Игра на лыжах « Переставь флажок ».	Поворот во время передвижения « упором». Игра на лыжах « Переставь флажок ». Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
72	18	Прохождение на лыжах в быстром темпе 200-300 метров.	Прохождение на лыжах в быстром темпе 200-300 метров. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
73	19	Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Кто быстрей ».	Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Кто быстрей ». Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
74	20	Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Попади в круг».	Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Попади в круг». Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
Волейбол – 6 часов							
75	1	Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль		
76	2	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол.	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль		

77	3	Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в волейбол.	Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в волейбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.		
78	4	Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол.	Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.	Корректировка выполнения команд, контроль		
79	5	Многоскоки в игре. Учебная игра в волейбол.	Многоскоки в игре. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
80	6	Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра.	Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
4 четверть – 25 часов							
Волейбол – 4 часа							
81	1	Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол.	Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
82	2	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		

83	3	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
84	4	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Учебно-тренировочная игра « Волейбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
Гимнастика – 9 часов							
85	1	Стойка на голове с согнутыми ногами.	Стойка на голове с согнутыми ногами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
86	2	Упражнения на гимнастической стенке : взмахи ногой в сторону.	Упражнения на гимнастической стенке : взмахи ногой в сторону. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
87	3	Переноска тяжестей на время. Музыкальная разминка.	Переноска тяжестей на время. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Музыкальная разминка.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
88	4	Сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.	Сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Сидячая игра «Разминка перед танцами»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
89	5	Вскок на гимнастическое бревно.	Вскок на гимнастическое бревно. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		

90	6	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Презентация « Упражнения на козле»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
91	7	Наклоны туловища с подбрасыванием предметов.	Наклоны туловища с подбрасыванием предметов. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.		
92	8	Освоение ОРУ с предметами. Освоение акробатических упражнений	Знания: Осанка. Строевые упражнения. ОРУ с палками. Длинный кувырок, стойка на голове и руках.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.		
93	9	Освоение ОРУ с предметами. Освоение акробатических упражнений	Знания: Осанка. Строевые упражнения. ОРУ с палками. Длинный кувырок, стойка на голове и руках.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.		
Легкая атлетика – 12 часов							
94	1	Бег 100 м с преодолением препятствий.	Бег 100 м с преодолением препятствий.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
95	2	Овладение техники длительного бега. Совершенствование выносливости.	Бег в равномерном темпе 6-8 мин., круговая тренировка (СБУ)	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		

96	3	Прыжок в длину способом « согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	Прыжок в длину способом « согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
97	4	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
98	5	Прыжок в длину с разбега способом « перешагивание».	Прыжок в длину с разбега способом « перешагивание».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
99	6	Прыжок в высоту с разбега способом « перекат» или « перекидной».	Прыжок в высоту с разбега способом « перекат» или « перекидной».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
100	7	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу.	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
101	8	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди..	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
102	9	Броски набивного мяча через голову на результат.	Броски набивного мяча через голову на результат.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		

103	10	Метание малого мяча в цель.	Метание малого мяча в цель.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
104	11	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		
105	12	Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор.	Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.		

Контрольно – измерительный материал

Контрольные упражнения	**Показатели**					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			

Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

Учебно- методический комплекс

Программа	Класс	Учебник	Пособия для учителя
В.В. Воронкова «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида». Москва, ВЛАДОС – 2012 год.	8		В.М Мозгова . « Программа по физическому воспитанию в кор. классах 8 вида». Учебное пособие.

Электронные образовательные ресурсы

№	Название электронного	Вид электронного	Ресурсы сети Интернет

п/п	образовательного ресурса	образовательного ресурса	
1	Танцевальная гимнастика	видео	http://arkalika.ru/2010/11/tancevalnaya-zaryadka/
2	Правила баскетбола	презентация	http://ppt4web.ru/obshhestvoznanija/pravila-igry-v-basketbol.html
3	Музыкальная разминка	аудиозапись	http://mistergid.ru/children/pesni/20378-podvizhnie-muzikalnie-igri-dlya-detey-3-6-le dis.html
4	Уход за лыжами	презентация	http://www.myshared.ru/theme/lyiji/18/
5	Мир гимнастики	презентация	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/gimnastika.html
6	Олимпийская символика	презентация	http://prezentacii.com/detskie/1963-simvolika-olimpiyskih-igr.html
7	Упражнения на гимнастической стенке	видео	http://www.youtube.com/watch?v=gQ-ekfTBAV0
8	Упражнения на дыхание	видео	http://ona-znaet.ru/publ/53-1-0-389
9	Техника кроссового бега.	презентация	http://www.myshared.ru/slide/783639/

Литература.

Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2018.Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2015.

Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2019.

Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2017.

Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие/ И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК,2018

Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2015.

Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2016

Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2018.Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2019. — № 1. — С. 49-53

Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2015