

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Пусошурская средняя общеобразовательная школа»

Принято
ПМПк
от 30.08.2024 г.

Утверждено руководителем
образовательного учреждения

Приказ № 109-од
от 30.08.2024 г.

Подпись:  Е.В. Васильева/



Адаптированная рабочая программа
для обучающегося 8 класса
с задержкой психического развития
по предмету «Физическая культура»

Составитель: учитель физической культуры
Чиркова Аксана Петровна

Пусошур, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии: с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012); учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2018).

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (нарушение психического развития).

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

Программа предназначена для обучающихся 8 класса и рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Цели и задачи учебного курса.

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся общей основной школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи физического воспитания обучающихся 8 класса:

- 1) содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- 2) расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- 3) дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- 4) формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- 5) углубленное представление об основных видах спорта;
- 6) закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- 7) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Оценка успеваемости по физической культуре в 8 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний,

степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Урок физической культуры для учащихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Профилактические и коррекционные упражнения — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекции и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Соответствуют ФГОС ООО ООП и рабочей программе по физической культуре для 8 класса

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Соответствуют ФГОС ООО ООП и рабочей программе по физической культуре для 8 класса

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебные нормативы для 8 класса

№	Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60м, с	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
2	1500м, мин	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
3	2000м, мин	9.30	10.15	11.15	11.00	12.40	13.50
4	Прыжок в длину с разбега, см	380	350	290	350	300	240
5	Прыжок в высоту, см	125	115	100	110	100	95
6	Метание мяча 150г, м	39	31	23	26	19	16
7	Подтягивание	8	5	4	19	15	11
8	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
9	Подъем туловища за 1мин из положения лежа на спине руки за головой	45	40	35	35	30	25
10	Бег на лыжах 3км,мин	Без учета времени					
11	2км,мин	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
12	Прыжки со скакалкой за 1мин.	100	95	85	100	70	45
13	Плавание 50м, мин. с	0,50	50 без вр.	25 без вр.	1,07	50 без вр.	25 без вр.
14	Кросс 2000м, мин. с	13.00	14.30	15.00	14.00	15.00	16.00

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3	и 6,1—5,5	5,0	и 6,4	и 6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	выше	5,8—5,4	ниже	выше	6,2—5,5	5,0
			13	6,0	5,6—5,2	4,9	6,3	6,0—5,4	5,0
			14	5,9	5,5—5,1	4,8	6,2	5,9—5,4	4,9
			15	5,8	5,3—4,9	4,7	6,1	5,8—5,3	4,9

				5,5		4,5	6,0		
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11	9,7	и 9,3—8,8	8,5	и 10,1	и 9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	выше	9,0—8,6	ниже	выше	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,3	8,7—8,3	8,3	10,0	9,4—9,0	8,6
			15	9,0	8,4—8,0	8,0	9,9	9,3—8,8	8,5
				8,6		7,7	9,7		
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140	и 160—	195	и 130	и 150—	185 и выше
			12	ниже	180	выше	ниже	175	190
			13	145	165—	200	135	155—	200
			14	150	180	205	140	175	200
			15	160	170—	210	145	160—	205
				175	190	220	155	180	
					180—			160—	
					195			180	
					190—			165—	
					205			185	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	и 1000—	1300	и 700	и 850—	1100 и
			12	менее	1100	выше	ниже	1000	выше
			13	950	1100—	1350	750	900—	1150
			14	1000	1200	1400	800	1050	1200
			15	1050	1150—	1450	850	950—	1250
				1100	1250	1500	900	1100	1300
					1200—			1000—	
					1300			1150	
					1250—			1050—	
					1350			1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10	и 4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	выше	5	9—11	16
			13	2	5—7	10	6	10—12	18
			14	3	7—9	9	7	12—14	20
			15	4	8—10	11	7	12—14	20
						12			
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6	и		
			12	1	4—6	выше			
			13	1	5—6	7			
			14	2	6—7	8			
			15	3	7—8	9			
						10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговая контрольная работа по курсу физической культуры 8 класса.

Правильная осанка формируется: а) сама по себе; б) под влиянием физических упражнений; в) с помощью рационального питания.

1. Правильная осанка – это: а) голова опущена; б) плечи сведены вперед; в) крыловидные лопатки; г) плечи слегка отведены назад; д) спина ровная; е) грудь приподнята; ж) сдвинутые плечи; з) свисающие плечи; и) грудь плоская; к) голова – прямо.
2. Начальная фаза прыжка в длину с разбега: а) разбег; б) полёт и приземление; в) отталкивание.
3. Девиз Олимпийских игр: а) Олимпийцы – среди нас; б) Быстрее, выше, сильнее! в) О, спорт! Ты – мир!
4. Что значит быть быстрым: а) быстро обучаться новым движениям; б) проявлять способность связок максимально растягиваться; в) совершать действия в минимальный промежуток времени.
5. В каком виде спорта больше проявляется выносливость: а) метание диска; б) прыжки в воду; в) марафонский бег.
6. Для определения координации используют тест: а) 6 – минутный бег; б) бег 30 м; в) челночный бег.
7. Для измерения быстроты используют тест: а) бег 30 м; б) 6 – минутный бег; в) челночный бег.
8. Вид спорта, известный как «королева спорта»: а) лёгкая атлетика; б) стрельба из лука; в) художественная гимнастика.
9. Где нельзя измерить пульс: а) в области шеи; б) на запястье; в) около пупка.
10. Технический приём, в результате которого во время игры в баскетбол мяч забрасывается в корзину: а) ведение; б) бросок; в) передача мяча.
11. Технический приём, с помощью которого мяч вводится в игру в волейболе: а) розыгрыш; б) подача; в) ведение.
12. Что называется дистанцией: а) расстояние между учащимися, стоящими в колонну по одному; б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге; в) расстояние между правым и левым флангом в шеренге.
13. Что означает жест баскетбольного судьи – вращение сжатыми кулаками перед грудью: а) пробежка; б) тайм-аут; в) спорный мяч.
14. К физическим качествам относятся: а) сила; б) решительность; в) выносливость; г) смелость; д) гибкость; е) ловкость; ж) упорство; з) быстрота.
16. Какой строй называется шеренгой, а какой – колонной (подпишите):
Строй по росту в затылок друг другу _____ Строй по росту плечом к плечу _____

17. Перечислите спортивный инвентарь, знакомый вам (не менее пяти наименований)

18. Где больше проявляется физическое качество «сила»: а) лазанье по канату б) синхронное плавание; в) бег на короткие дистанции.
19. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо: а) выполнение с мячом в руках одного шага; б) выполнение с мячом в руках двух шагов; в) выполнение с мячом в руках трех шагов.
20. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: а) найти подходящее место и напарника; б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения; в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.
21. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой: а) биатлон; в) бобслей г) лыжное двоеборье.
22. Сколько очков приносит команде игрок, сделавший перебежку в спортивной лапте: а) 1; б) 2; в) 3; г) 4 очка
23. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше: а) коньковый; б) классический.

24. До какого счета решающая партия в волейболе: а) 12; б) 15; в) 17; г) 25очков.

25. Когда применяется ведение мяча с изменением направления и высоты отскока при игре в баскетбол?

26. Опишите технику выполнения верхней прямой подачи в волейболе.

27. Чем одновременный душажный ход на лыжах отличается от попеременного душажного хода?

Ответы 1. б 2. г,д,е,к 3. а 4. б 5. б 6. в 7.в 8.а 9. а 10. в
11.б 12. б 13. а 14. а 15. а,в,д,е,з 16.колонна, шеренга 17. 18.а 19.в 20.в 21.а 22.б
23.б 24.б 25. 26. 27.

оценка

«5» 90-100%

«4» 75-89%

«3» 50-74%

«2» до49%

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

8 класс 1 четверть

№ Урока	Раздел, тема	Дата	Характеристика основных видов деятельности учащихся, направленных на достижение результатов	Коррекционная работа учителя на уроке
Легкая атлетика				
1	Введение. Инструктаж по ТБ. ИОТ № 7/3. Обычный бег, бег с ускорением.		Инструктаж по ТБ во время занятий по легкой атлетике. Беговая разминка, бег с ускорением, развитие скоростно-силовых качеств	ведение, инструктаж, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
2	Встречные эстафеты. Правила соревнований по легкой атлетике.		Разминка в движении, специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по легкой атлетике.	дыхательные упражнения
3	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		Разминка в движении, упражнения направленные на развитие скорости и силы, техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	дыхательные упражнения
4	Прыжок в длину с 9 – 11 беговых шагов. Отталкивание. Приземление.		Разминка в движении, техника прыжка в длину с 9-11 беговых шагов, отталкивания и приземления. Развитие скоростно-силовых качеств.	дыхательные упражнения
5	Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ		Разминка с малыми мячами, общеразвивающие упражнения, развитие силы, метание малого мяча на дальность с 3 – 5 шагов, ОРУ	дыхательные упражнения
6	Бег на средние дистанции (1500м).		Разминка с малыми мячами, метание малого мяча в цель, развитие координации, ОРУ	дыхательные упражнения
Спортивные игры				
7	Введение. Инструктаж по ТБ. ИОТ №7/5 Баскетбол Стойка и передвижения игрока.		Инструктаж по ТБ. Разминка в движении, с мячами, упражнения, направленные на закрепление элементов техники баскетбола, стойка и передвижения игрока, игра в мини- баскетбол.	развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий

				физической культурой
8	Повороты с мячом. Броски в кольцо. Учебная игра.		Разминка в движении, упражнения направленные на освоение баскетбольных упражнений, повороты с мячом, броски в кольцо, развитие координационных способностей. Учебная игра.	дыхательные упражнения эстафеты концентрировать внимание на одном виде деятельности
9	Передача двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.		Разминка в движении, упражнения направленные на освоение баскетбольных упражнений, передача двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника, развитие физических качеств. Учебная игра.	упражнения с мячами разными в диаметре, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза;
10	Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Учебная игра.		Разминка с мячами в движении, техника ведения мяча на месте с низкой высотой отскока, развитие скорости и выносливости, учебная игра.	выполнение дыхательных упражнений разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
11	Ведение мяча со средней высотой отскока. Учебная игра.		Разминка в движении. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока, корректирующие упражнения, развитие координационных способностей. Учебная игра.	развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой;
12	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Учебная игра.		Разминка с мячами, общеразвивающие упражнения, бросок мяча в движении двумя руками от головы. Учебная игра.	дыхательные упражнения
13	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.		Разминка с мячами, общеразвивающие упражнения, позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	развитие координации, используя спортивный инвентарь: мячи, малые (теннисные) мячи;
14	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.		Разминка в движении. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.	дыхательные упражнения
15	ОРУ. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		Разминка в движении, общеразвивающие упражнения, прямой нападающий удар, развитие скорости и ловкости. Учебная игра.	развитие мелкой моторики рук включая работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками;
16	Удар по мячу внешней частью подъема. Мини-футбол.		Разминка с мячами, развитие скоростно-силовых качеств, удар по мячу внешней частью подъема. Тактическое взаимопонимание между игроками. Игра по упрощенным правилам.	упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры для отработки умения сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза;

17	Удар носком. Основные правила проведения соревнований по футболу.		Разминка в движении, удар носком. Основные правила проведения соревнований по футболу. Тактическое взаимопонимание между игроками. Игра по упрощенным правилам.	развитие мелкой моторики рук используя спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи;
----	---	--	---	--

7 класс 2 четверть

№ Урока	Раздел, тема	Дата	Характеристика основных видов деятельности учащихся, направленных на достижение результатов	Коррекционная работа учителя на уроке
Гимнастика с элементами акробатики				
18	Введение. Инструктаж по ТБ. ИОТ № 7/2 Строевые упражнения. Висы. ОРУ.		Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения, строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Техника выполнения висов	формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
19	Кувырок вперед.		Разминка в движении, на гимнастических матах, гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание.	дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, на улучшение координации движения;
20	Кувырок назад.		Разминка в движении, оздоровительные упражнения, упражнения на матах, кувырок назад, кувырок вперед, развитие координационных способностей.	развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитарности психомоторной сферы;
21	Кувырок вперед в стойку на лопатки (м). Кувырок назад в полушпагат (д).		Разминка в движении, общеразвивающие упражнения, развитие силовых способностей. Кувырок вперед в стойку на лопатки (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	дыхательные упражнения
22	Мост из положения стоя (д), стойка на голове и руках (м).		Разминка в движении и на матах, развитие гибкости, общеразвивающие упражнения, мост из положения стоя (д), стойка на голове и руках (м).	дыхательные упражнения
23	Ритмическая гимнастика с элементами танца.		Разминка в движении, ритмические упражнения с элементами танца под музыку, корректирующие упражнения.	формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
24	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «прыжок ноги		Разминка в движении со скакалкой, развитие скоростно-силовых качеств, техника опорного прыжка способом «согнув ноги» (м),	дыхательные упражнения

	врозь» (д).		«прыжок ноги врозь» (д).	
25	Тестирование опорного прыжка. ОРУ.		Разминка в движении, общеразвивающие упражнения со скакалкой, опорный прыжок через гимнастического коня на оценку.	формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
26	Лазание по канату. ОРУ.		Разминка в движении, лазанье по канату в два и три приема, подводящие упражнения на развитие силы, общеразвивающие упражнения.	дыхательные упражнения
27	Лазание по канату в три приема. Сухое плавание. Правила поведения на воде.		Разминка на матах, упражнения на развитие силы, сухое плавание, основные движения рук и ног в плавании, правила поведения на воде, лазание по канату в три приема, общеразвивающие упражнения.	формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
28	Подтягивание на низкой перекладине.		Разминка с гимнастическими палками, упражнения на развитие силы, техника подтягивания на низкой перекладине, общеразвивающие упражнения	выполнение дыхательных упражнений разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
Спортивные игры				
29	Введение. Инструктаж по ТБ ИОТ № 7/5. Баскетбол: сочетание приемов передвижений игрока.		Инструктаж по ТБ. Разминка с мячами, баскетбольные упражнения, сочетание приемов передвижений игрока, развитие скоростно-силовых качеств.	эстафеты, упражнения, комплексы упражнений, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико пространственных представлений
30	Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра		Разминка в движении, бросок мяча из различных положений. Техника быстрого прорыва (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры для отработки умения сравнивать предметы
31	Передача мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением. Учебная игра.		Разминка с мячами, техника передачи мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением, развитие скорости, учебная игра.	упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры для отработки умения сравнивать

				предметы
32	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением		Разминка с мячами, сочетание приемов передвижений и остановок игрок, бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением, освоение изученных упражнений, развитие координационных способностей. Учебная игра	упражнения с мячами разными в диаметре, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза;
33	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.		Разминка в движении, стойки и передвижения игрока, техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры для отработки умения сравнивать предметы,
34	ОРУ. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		Разминка в движении, упражнения с набивными мячами, техника прямого нападающего удара, общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации, учебная игра.	упражнения с мячами разными в диаметре, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза;

8 класс 3 четверть

№ Урока	Раздел, тема	Дата	Характеристика основных видов деятельности учащихся, направленных на достижение результатов	Коррекционная работа учителя на уроке
Лыжная подготовка				
35	Введение. Инструктаж по ТБ. ИОТ №7/2 Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход.		Инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, попеременный двухшажный ход на лыжах.	развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой;
36	Попеременный двухшажный ход. Температурный режим.		Разминка на месте, попеременный двухшажный ход, температурный режим. Развитие выносливости	развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитарности психомоторной сферы;
37	Одновременный бесшажный ход. Применение лыжных мазей по погоде.		Разминка на месте, техника одновременного бесшажного хода. Развитие выносливости. Применение лыжных мазей по погоде.	дыхательные упражнения
38	Игра «Быстрый лыжник». Оказание помощи при обморожениях.		Разминка в движении, игра «Быстрый лыжник». Оказание помощи при обморожениях. Развитие скоростных качеств.	дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения;
39	Одновременный двухшажный ход.		Разминка на месте, освоение техники одновременного двухшажного	дыхательные упражнения

			хода и одновременного бесшажного хода. Развитие выносливости.	
40	Одновременный одношажный ход. История лыжного спорта.		Разминка в движении, одновременный одношажный ход, история лыжного спорта, развитие скоростно-силовых качеств.	развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитарности психомоторной сферы;
41	Попеременный одношажный ход на лыжах		Поперенный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне	дыхательные упражнения
42	Одновременный бесшажный ход (стартовый вариант).		Разминка на месте, техника одновременного бесшажного хода, развитие выносливости	-выполнение дыхательных упражнений разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
43	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Понятие «закаливание» и «обморожение»		Понятие «закаливание» и «обморожение». Прохождение дистанции 2 км, развитие выносливости, свободное катание	дыхательные упражнения направленные на улучшение координации движений
44	Лыжные гонки 500м. Развитие скорости.		Передвижение на лыжах различными способами, лыжные гонки, развитие скорости.	дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения;
45	Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.		Разминка на месте. Прохождение дистанции 4 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание, развитие выносливости.	дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения;
46	Повороты переступанием в движении.		Разминка в движении. Повороты переступанием в движении, лыжная эстафета на развитие выносливости.	дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища
47	Лыжные гонки 500м.		Разминка в движении, передвижение на лыжах различными способами, лыжные гонки, развитие скорости, подвижная игра «Подними предмет».	дыхательные упражнения
Спортивные игры				
48	Введение. Инструктаж по ТБ. ИОТ №7/5. Волейбол. Передача мяча		Инструктаж по ТБ. Разминка в движении, волейбольные упражнения, техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку,	развитие мелкой моторики рук включая работу двумя руками,

	сверху двумя руками в парах через сетку.		корректирующие упражнения.	поочередно, правой или левой и вместе обеими руками;
49	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.		Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед, игра по упрощенным правилам «Волейбол».	развитие мелкой моторики рук включая работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками;
50	Волейбольные упражнения.		Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, освоение техники основных приемов в волейболе, игра «Волейбол».	развитие мелкой моторики рук используя спортивный инвентарь: мяч, скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи;
51	Нижняя подача. Эстафеты с мячом.		Эстафеты с мячом, волейбольные упражнения, техника нижней подачи, спортивная игра «Волейбол».	развитие мелкой моторики рук включая работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками;
52	Прием мяча двумя руками снизу.		Разминка с мячом, волейбольные упражнения, техника приема мяча двумя руками снизу, спортивная игра «Волейбол».	развитие мелкой моторики рук включая работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками;
53	Мини-футбол. Ведение мяча. ОРУ.		Разминка с мячом, варианты ведения мяча, игра по упрощенным правилам «Мини-футбол»	развитие мелкой моторики рук включая работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками;

8 класс 4 четверть

№ Урока	Раздел, тема	Дата	Характеристика основных видов деятельности учащихся, направленных на достижение результатов	Коррекционная работа учителя на уроке
Спортивные игры (13)				
54	Введение. Инструктаж по ТБ. ИОТ № 7/5. Баскетбол. Броски и ловля мяча у стены в парах		Инструктаж по ТБ. Разминка с баскетбольными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, развитие координационных способностей	дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения;
55	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Мини-баскетбол.		Разминка с мячом, баскетбольные упражнения. Ловля и передача мяча на месте в кругу, броски мяча в баскетбольное кольцо, мини-баскетбол.	развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитарности

				психомоторной сферы;
56	Тактические действия в защите и нападении.		Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, тактические действия в защите и нападении, учебная игра.	дыхательные упражнения
57	Выравнивание и выбивание мяча. Учебная игра.		Разминка с мячом, варианты ведения мяча, выравнивание и выбивание мяча, развитие координационных способностей.	дыхательные упражнения
58	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок.		Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, сочетание приемов: ведение, остановка, бросок, игра по упрощенным правилам.	дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения;
59	Штрафной бросок. ОРУ		Разминка со скакалкой, освоение баскетбольных упражнений, техника штрафного броска из разных позиций, общеразвивающие упражнения. Учебная игра.	развитие мелкой моторики рук используя спортивный инвентарь: скакалки, мячи
60	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1) Учебная игра.		Разминка с мячом, техника нападения быстрым прорывом (2х1, 3х1), развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра.	выполнение дыхательных упражнений разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое,
61	Волейбольные упражнения Эстафеты с мячом.		Разминка на месте, общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячом, волейбольные упражнения, спортивная игра «Волейбол».	дыхательные упражнения
62	Волейбольные упражнения Эстафеты с мячом.		Разминка на месте, общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячом, волейбольные упражнения, спортивная игра «Волейбол».	дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения;
Легкая атлетика				
63	Введение. Инструктаж по ТБ. ИОТ №7/3. Ходьба и бег. ОРУ.		Инструктаж по ТБ. Разминка в движении, техника ходьбы и бега, развитие скорости, ОРУ	формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
64	Бег на 30 м с высокого старта. Кроссовая подготовка.		Разминка в движении, бег на 30м с высокого старта, кроссовая подготовка, развитие выносливости, кроссовая подготовка.	дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения;
65	Бег на 60 м с высокого старта. ОРУ.		Разминка в движении, ОРУ, бег на 60м с высокого старта, развитие скоростных способностей.	дыхательные упражнения
66	Техника прыжка в длину с разбега.		Разминка на месте, упражнения направленные на развитие силы и	дыхательным упражнениям в

	ОРУ.		скорости, техника прыжка в длину с разбега, ОРУ.	сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, на улучшение координации движения;
67	Метание малого мяча на дальность. ОРУ.		Разминка с малыми мячами, общеразвивающие упражнения, развитие силы, метание малого мяча на дальность, подвижная игра «Вышибалы».	формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью
68	Метание малого мяча в цель.		Разминка с малыми мячами, метание малого мяча в цель, развитие координации, подвижная игра «Вышибалы».	дыхательные упражнения

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018

Образовательные каталоги

<http://window.edu.ru> – единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://scholl> – collec – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru> – федеральный центр образовательных ресурсов

<http://www.openclass.ru> - сетевое образовательное сообщество

<http://www.lib.com.ua/> - электронная библиотека

<http://www.litportal.ru/> - электронная библиотека

<http://www.aldebaran.ru/> - электронная библиотека

<http://www.stydney.ru/> - банк рефератов

<http://www.author-edu.ru/> - Авторская Телекоммуникационная Мультимедийная Образовательная Среда

<http://www.ecosystema.ru/> - экологический центр

<http://www.ytchebnik.ru/> - образовательный портал

http://sch-14.ucoz.ru/dir/v_pomoshh_uchiteljam/tekhnologija/16 В помощь учителю

Средства массовой информации образовательной направленности

Учительская газета: <http://www.ug.ru>

Газета «Первое сентября»: <http://ps.1september.ru>, <http://dob.1september.ru>

Большая перемена: сайт информационной поддержки ФЦПРО: <http://www.newseducation.ru>

Журнал «Вестник образования России»: <http://www.vestniknews.ru>

Издательства учебной литературы

Издательство «Просвещение»: <http://www.prosv.ru> Издательская фирма «Сентябрь»: <http://www.direktor.ru>