|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:Руководитель МО учителей - предметников \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.К. Бридня«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г.СОГЛАСОВАНО:Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Соколова«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | УТВЕРЖДАЮ:Директор КГКОУ ШИ 5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.М. Налескина «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. |

Рабочая программа

по учебному предмету «Адаптированная физкультура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями, согласно ФГОС УО

За курс 8Б, 8 Г класса

Составитель программы:

учитель физической культуры

 Кузнецова И.В.

Содержание программы:

1.Пояснительная записка

2.Планируемые результаты

3. Учебный план

4. Система оценки достижения планируемых результатов

5.Содержание программы

6. Календарно–тематический план

Хабаровск, 2021

1. **Пояснительная записка.**

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Программа физического воспитания учащихся 5-10 классов коррекционной школы (8 вида) составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

**Целью** занятий по физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Разнородность состава обучающихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

* укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
* развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
* приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
* развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
* формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
* усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы**:

* индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
* коррекционная направленность обучения;
* оптимистическая перспектива;
* комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие нарушение интеллекта; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу включены следующие разделы: ***«Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры».***

Такое планирование позволит охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе, правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий.

В раздел ***«Гимнастика»*** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя, даются упражнения в исходном положении лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений, обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики обучающиеся должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел ***«Лёгкая атлетика»*** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должны осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел ***«Подвижные игры»***. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся на уроках физической культуры. Школьники узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

1. **Планируемые результаты.**

*Учащиеся должны знать:*

* фигурную маршировку;
* требования к строевому шагу;
* два различных способа переноски одного ученика;
* фазы опорного прыжка;
* простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
* схему техники прыжка способами «перекат», «перекидной»;
* правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
* как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса;
* наказания при нарушениях правил;
* правила соревнований в одиночных играх.

*Учащиеся должны уметь:*

* соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
* выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
* изменять направление движения по команде;
* выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (поднять снаряд выше);
* проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;
* бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;
* прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;
* подбирать разбег для прыжка;
* метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;
* выполнять толкание набивного мяча со скачка;
* выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
* вести мяч бегом по прямой;
* бросать мяч по корзине от груди в движении;
* принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений;
* выполнять накаты справа (слева).
1. **Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет  | Часов в неделю | I четверть | II четверть | I полугодие | III четверть | IV четверть | II полугодие | Год  |
| Физическаякультура | 2 | 16 | 16 | 32 | 20 | 16 | 36 | 68 |

1. **Система оценки достижения планируемых результатов.**

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата ***личностного развития*** по следующей шкале:

1. - не выполняет, помощь не принимает.
2. - выполняет совместно с педагогом "при значительной тактильной помощи.
3. - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
4. - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
5. - выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
6. - выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с УО за год по каждому показателю по следующей шкале:

* 1. - отсутствие динамики или регресс.
	2. - динамика в освоении минимум одной операции, действия.
	3. - минимальная динамика.
	4. - средняя динамика.
	5. - выраженная динамика.
	6. - полное освоение действия.

Оценка достижений ***предметных результатов*** по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

* + 1. - не выполняет, помощь не принимает.
		2. - выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
		3. - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
		4. - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
		5. - выполняет самостоятельно по словесной по операциональной инструкции.
		6. - выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

* + - 1. - не воспроизводит при максимальном объеме помощи.
			2. - воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.
			3. - воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.
			4. - воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.
			5. - воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.
			6. - воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся с УО по каждому показателю по следующей шкале:

* + - * 1. - отсутствие динамики или регресс.
				2. - динамика в освоении минимум одной операции, действия.
				3. - минимальная динамика.
				4. - средняя динамика.
				5. - выраженная динамика.
				6. - полное освоение действия

**5. Содержание программы**

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

**Практический материал**

**Построения и перестроения.** Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

**Упражнения на дыхание.** Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

**Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.** Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

**Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.** Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

**Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.** Сгибание — разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание — разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание — разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).

**Упражнения для расслабления мышц.** Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиваниями расслабленными конечностями.

**Упражнения для развития координации движений.** Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чере­дованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2—3 команд — выполнить передачу мяча в колонне различными способами, сообщить время, вновь выполнить пере­дачу мяча за 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.

**Упражнения с гимнастическими палками.** Принять исходное положение — палка вертикально перед собой, выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

**Упражнения с набивными мячами.** Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

**Упражнения с гантелями.** Упражнения для верхнего плечевого пояса: принять исходное положение — основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание — разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение — основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями направлены вниз, вперед, назад).

**Упражнения для корпуса.** В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; в положении лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

**Упражнения для ног.** Исходное положение — основная стойка, подъем на носки; исходное положение — основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2—3 серий по 10—12 повторений.

**Упражнения на преодоление сопротивления.** Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание — разгибание рук, наклоны головы, туловища, движения ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

**Переноска груза и передача предметов.** Переноска двумя учениками одного, сидящего на взаимно сцепленных руках, на расстояние до 15—20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой за ноги и спину на расстояние до 15—20 м; переноска гимнастического бревна на расстояние до 8—10 м (6—8 человек); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4—5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

**Лазанье.** Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

**Равновесие.** Вскок в упор присев на бревно (с помощью — страховкой) с сохранением равновесия; сед, сед ноги врозь на бревне, переход с приседа в сед, в сед ноги врозь, в сед углом с различными положениями рук; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90—100 см); полушпагат с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80—100 см); выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага галопа с левой — два шага галопа с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

**Опорный прыжок.** Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (для сильных учащихся); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла; для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

**Практический материал**

**Ходьба.** Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3—5 км.

Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

**Бег.** Медленный бег в равномерном темпе до10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.

Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 х 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.

Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40—60 см, ров шириной до 1м).

Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по пересеченной местности (по различному фунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись).

Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

**Прыжки.** Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).

Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка).

Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).

**Метание.** Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

**Спортивные игры**

**Теоретические сведения**

Судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.

**БАСКЕТБОЛ**

**Теоретические сведения**

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

**Практический материал**

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Теоретические сведения**

Наказания при нарушениях правил игры.

**Практический материал**

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3—5 се­рий по 5—10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

**Теоретические сведения**

Парные игры, правила соревнований.

**Практический материал**

Тактические приемы защитника против атакующего. Одиночные и парные игры.

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала 8 класса.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды упражнений, время | Всего часов |
| Гимнастика  | Легкая атлетика | Подвижные игры  |
| 24ч. | 19ч. |  23ч. | 68ч. |

Количество часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Всего часов |
| 16ч. | 16ч. | 20ч. | 16ч. | 68ч. |

Годовой план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь |
| Уроки  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Гимнастика  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Декабрь | Январь | Февраль |
| Уроки  | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 |
| Гимнастика  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Март  | Апрель  | Май  |
| Уроки  | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 |
| Гимнастика  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Легкая атлетика  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

**6. Календарно-тематический план**

Перспективное планирование.

8Б, 8Г класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Кол-вочасов | Тема  | 8б | 8г |
| 1. | 1 | Выполнение размыкания в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага. |  |  |
| 2. | 1 | Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов |  |  |
| 3 | 1 | Выполнение дыхательных упражнений (регулировка дыхания во время кроссового бега, при игре в баскетбол) |  |  |
| 4 | 1 | Выполнение дыхательных упражнений (регулировка дыхания во время кроссового бега, при игре в баскетбол) |  |  |
| 5 | 1 | Выполнение комплекса упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. |  |  |
| 6 | 1 | Выполнение упражнений для укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. |  |  |
| 7 | 1 | Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц туловища, рук и ног. |  |  |
| 8 | 1 | Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц туловища, рук и ног. |  |  |
| 9 | 1 | Выполнение приемов саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок.  |  |  |
| 10 | 1 | Обучение расслаблению в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиваниями расслабленными конечностями. |  |  |
| 11 | 1 | Выполнение упражнений на развитие координационных движений. |  |  |
| 12 | 1 | Повторение упражнений для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. |  |  |
| 13 | 1 | Повторение комплексов упражнений с набивными мячами. |  |  |
| 14 | 1 | Разучивание комплекса упражнений с гантелями. |  |  |
| 15 | 1 | Разучивание комплекса упражнений для корпуса. |  |  |
| 16 | 1 | Разучивание комплекса упражнений для ног. |  |  |
| 17 | 1 | Выполнение упражнений с преодолением сопротивления партнера в парах, в борьбе за предмет. |  |  |
| 18 | 1 | Выполнение упражнений с преодолением сопротивления партнера в парах, в борьбе за предмет. |  |  |
| 19 | 1 | Выполнение переноски груза и передачи предметов. |  |  |
| 20 | 1 | Выполнение лазанья на скорость различными способами по гимнастической стенке, канату. |  |  |
| 21 | 1 | Выполнение подтягивания в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево. |  |  |
| 22 | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке с доставание с пола мячей, обручей, сохраняя равновесие. |  |  |
| 23 | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке с доставание с пола мячей, обручей, сохраняя равновесие. |  |  |
| 24 | 1 | Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину. |  |  |
| 25 | 1 | Выполнение ходьбы на скорость (до 15-20 мин). Прохождение отрезков на скорость от 50-100 м |  |  |
| 26 | 1 | Ходьба группами наперегонки. |  |  |
| 27 | 1 | Обучение ходьбе по слабопересеченной местности 1,5-2 км. |  |  |
| 28 | 1 | Выполнение ходьбы по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя. |  |  |
| 29 | 1 | Выполнение продолжительной ходьбы (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. |  |  |
| 30 | 1 | Выполнение бега в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100м с различными стартами. |  |  |
| 31 | 1 | Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя. |  |  |
| 32 | 1 | Повторение эстафетного бега 4 по 100 м. Бег 100м с преодолением 5 препятствий. |  |  |
| 33 | 1 | Выполнение кроссового бега 500м (мальчики), 300м (девочки) по пересеченной местности.  |  |  |
| 34 | 1 | Повторение выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 1 м. |  |  |
| 35 | 1 | Выполнение прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе. |  |  |
| 36 | 1 | Выполнение прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе. |  |  |
| 37 | 1 | Повторение прыжка в длину способом « согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. |  |  |
| 38 | 1 | Обучение тройному прыжку с места и с небольшого разбега. |  |  |
| 39 | 1 | Повторение прыжка в высоту способом « перешагивание»; подбор индивидуального разбега. |  |  |
| 40 | 1 | Выполнение метания набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову. |  |  |
| 41 | 1 | Выполнение метания малого мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. |  |  |
| 42 | 1 | Выполнение метания малого мяча в 2-3 цели из различных положений. |  |  |
| 43 | 1 | Повторение толкания набивного мяча весом 2-3 кг со скачка на дальность. |  |  |
| 44 | 1 | Повторение основных правил и техники игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).  |  |  |
| 45 | 1 | Повторение правильного ведения мяча с передачей, броском в кольцо. |  |  |
| 46 | 1 | Повторение ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. |  |  |
| 47 | 1 | Закрепление ведения мяча с обводкой препятствий. |  |  |
| 50 | 1 | Закрепление бросков мяча по корзине в движении снизу, от груди. |  |  |
| 51 | 1 | Закрепление бросков мяча по корзине в движении снизу, от груди. |  |  |
| 52 | 1 | Выполнение бросков в корзину с разных позиций и расстояния. |  |  |
| 53 | 1 | Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 54 | 1 | Применение изученных приёмов в учебной игре по упрощенным правилам. |  |  |
| 55 | 1 | Повторение правил и обязанностей игроков (наказания при нарушениях правил). Техника приема, передачи и подачи мяча. |  |  |
| 56 | 1 | Обучение приёму и передаче мяча сверху в парах на месте. |  |  |
| 57 | 1 | Обучение приему и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений. |  |  |
| 58 | 1 | Обучение верхней прямой передача в прыжке. |  |  |
| 59 | 1 | Обучение верхней и нижней прямой подаче. |  |  |
| 60 | 1 | Обучение верхней и нижней прямой подаче. |  |  |
| 61 | 1 | Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Блок( ознакомление). |  |  |
| 62 | 1 | Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.  |  |  |
| 63 | 1 | Выполнение учебной игры в волейбол. |  |  |
| 64 | 1 | Повторение правил игры в настольный теннис. Выполнение техник стойки и передвижение теннисиста.  |  |  |
| 65 | 1 | Выполнение ударов отличающихся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. |  |  |
| 66 | 1 | Обучение подачи мяча «маятник», «челнок». Удары атакующие, защитные. |  |  |
| 67 | 1 | Обучение ударам по теннисному мячу («толчок», «подрезка»). Удары по высоте отскока на стороне соперника. |  |  |
| 68 | 1 | Выполнение ударов без вращения «толчок». Подачи защитные, не позволяющие атаковать. |  |  |