

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В Ивановском филиале обучается учащийся, имеющий коллегиальное заключение центральной психолого-педагогической комиссии №817 от 12.04.2012 F06.7 «Обучение и воспитание по программам специального (коррекционного) образовательного учреждения VII вида».

Процесс обучения такого школьника имеет коррекционно-развивающий характер, направленный на коррекцию имеющихся у учащегося недостатков, пробелов в знаниях и опирается на субъективный опыт учащегося, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

Целью физического воспитания в специальной для детей с ограниченными возможностями здоровья является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

 -содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

**Виды коррекционной работы с учащимся 8 класса**

1. Коррекция памяти через неоднократное повторение

2. Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты

3. Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу

4. Коррекция внимания через работу с таблицами, схемами

5. Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов

6. Коррекция речи через комментирование действий и правил

7. Коррекция долговременной памяти через воспоминания, пояснения

8. Развитие слухового восприятия через объяснение нового материала

9. Коррекция мышления через проведение операции анализа

10. Коррекция умений сопоставлять и делать выводы

11. Коррекция умений в установлении причинно-следственных связей

12. Коррекция волевых усилий при выполнении задания

**Нормативно правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа**

Рабочая программа разработана на основании следующих нормативных правовых документов:

* 1. Закона РФ «Об образовании» от 10 июля 1992 года.
  2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования».
  3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.12.2011 г. № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год.
  4. Приказа управления образования и науки Тамбовской области от 05.06.2009 г. № 1593 «Об утверждении Примерного положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) общеобразовательными учреждениями, расположенных на территории Тамбовской области и реализующих программы общего образования».

Новые подходы определяются в следующих нормативных документах и методических материалах:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов. Лях В.И., А.А. Зданевич. -2008 г.

3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: учебное издание / А.Я.  Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2010.

**Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа**

За основу взята комплексная программ физического воспитания учащихся 1-11классов. Лях В.И., А.А. Зданевич. -2004 г.

**Обоснование выбора программы для разработки рабочей программы**

Выбор этой программы обусловлен следующим:

* программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся и содержит основные компоненты государственного стандарта образования;
* основными методологическим принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса;
* программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
* программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения;
* программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

**Информация о внесенных изменениях в примерную программу.** В настоящую программу были внесены изменения, которые были сделаны с учётом условий учебного заведения

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5  класс | 6  класс | 7  класс | 8  класс | 9  класс |
| **Знания о физической культуре** История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. | В процессе урока | | | | |
| Способы физкультурной деятельности |  | | | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | | | | |
| **Физическое совершенствование** |  | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | В процессе урока | | | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  | | | | |
| **Базовая часть** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** |
| Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Гимнастика с основами акробатики | 16 | 16 | 16 | 16 | 14 |
| Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 |
| Спортивные игры | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| **Вариативная часть** | **27** | **27** | **27** | **27** | **24** |
| Спортивные игры | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| Легкая атлетика | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 |
| Лыжная подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Всего часов** | 105 | 105 | 105 | 105 | 102 |

**Содержание рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная**  **направленность** | **Классы** | | | | | | | | |
| **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | **9** |
| **Баскетбол** | Правила игры в баскетбол (мини-баскетбол). Знакомство с правилами по­ведения на занятиях при обу­чении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед,назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча наместе и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля  и передача на месте двумя руками, повороты на месте | | Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основ­ные правила игры. Остановкашагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в дви­жении шагом. Ловля мяча дву­мя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты сведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя  руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин.  Выпрыгивание вверх (до 8—15раз). | | Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменени­ем направления и ско­рости, с внезапной оста­новкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведениямяча; повороты на месте впе­ред, назад; вырывание ивыбивание мяча; ловля мячадвумя руками в движении; передача мяча в движении двумяруками от груди и одной рукой от плеча; переда­ча мяча в парах и трой­ках; ведение мяча с из­менением высоты отско­ка и ритма бега; ведение мяча после ловли с оста­новкой и в движении; броски мяча в корзинуодной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание при­емов. Ведение мяча с из­менением направления -передача; ловля мяча вдвижении -ведениемяча- остановка -по­ворот -передача мяча; ведение мяча -останов­ка в два шага -бросокмяча в корзину (двумя руками от груди или од­ной от плеча); ловля мяча в движении -веде­ние мяча- бросок мяча в корзину. Двухсторон­няя игра по упрощен­ным правилам. | | Правильное ведение мяча с передачей бросок в кольцо. Лов­ля мяча двумя рука­ми с последующимведением и оста­новкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением впе­ред. Ведение мяча с обводкой препят­ствий. Броски мяча по корзине в движе­нии снизу, от груди.Подбирание отско­чившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным пра­вилам. Ускорение 15-20м (4-6раз).  Упражнения с на­бивными мячами (2—3 кг). Выпрыги­вание вверх с доставанием предмета.Прыжки со скакал­кой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояний. | | Понятие о такти­ке игры; практи­ческое судейство.Повороты в дви­жении без мяча и после получения мяча в движении.Ловля и передача мяча двумя иод­ной рукой при пе­редвижении игро­ков в парах, трой­ках. Ведение мяча с изменением на­правлений (безобводки и с обвод­кой). Броски мяча в корзину с раз­личных положе­ний. Учебнаяигра. |
| **Волейбол**  На овладение  техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и  спиной вперёд. Ходьба, бег с выполнением заданий (сесть на пол, подпрыгнуть, повороты на 180° и 360° и др.) Комбинации из освоенныхэлементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). | | | | | | | | |
| На освоение техники приёма и  передач мяча. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча  над собой и через сетку. | | | | | | Передача мя­ча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча  кулаком через  сетку. | | Передачи мя­ча у сетки и в  прыжке. Пе­редача мяча сверху, стоя  спиной к цели |
| На овладение игрой и комплексное разви­тие психо - моторных способностей | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3, 3:2) и наукороченных площадках. | | | | | | Игра по упрощённым правилам волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченным числомигроков (2:2, 3:3, 3:2) и на укороченных площадках. | | |
| На развитие координационных  способностей. | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений ивладения мячом; бег с изменением направлений, скорости; виды челночногобега; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на  быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, акробатическимиупражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. | | | | | | | | |
| На развитие  выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 секунд до 12 минут. | | | | | | | | |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма передвижения, изразличных И.П. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 секунд. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании спрыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность | | | | | | | | |
| На освоение  техники нижней  прямой подачи. | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки. | | | Нижняя прямая подачамяча черезсетку. | | Нижняя прямая подача.  Приём подачи | | Нижняя прямая подача взаданную  часть площадки.  Приём мяча,  отражённого  сеткой. | |
| На освоение  техники прямо­го нападающего  удара. |  | | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | | | | Прямой нападающий удар при встречных переда­чах. | |
| На закрепление  техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | | | | | | | | |
| На освоение тактики игры. | Тактика свободногонападения  Позиционное нападение без  изменения позиций игроков (6:0). | | | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позицийигроков. | | | | Игра в. нападении в зоне 3. Игра. | |
| На знания о фи­зической культуре. | Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила ТБ при занятиях спортивными играми. | | | | | | | | |
| На овладениеорганизаторскими  умениями. | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектованиекоманды, подготовка места проведения игры. | | | | | | | | |
| Самостоятельныезанятия. | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей, силы и выносливости. Игровые упражнения посовершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. | | | | | | | | |
| **Гимнастика**с **элементами акробатики** | | | | | | | | | |
| На освоение строевых упражнении | Перестроение  из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и  сведением; из  колонны по 2 и4 в колоннупо 1 разведением и слиянием в движении. | Строевой  шаг. Размыканиеи смыкание. | | Выполнение  команд: «Пол-оборота направо (налево)», «Полшага»; «Полный шаг». | | Выполнение  команды: «Прямо!».   Повороты вдвижении  направо,налево | | Выполнение  команды:«Прямо!».  Перестроения  из колонныпо 1 в колонны по 2 и 4 вдвижении. | |
| На освоение ОРУ  без предметов на  месте и в движе­нии. | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движенийруками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, сподскоками, приседаниями и поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. | | | | | | | | |
| На освоение ОРУ  с предметами. | Мальчики: **с**набивными и большими мячами,гантелями до 3 килограмм, палками.   Девочки: с обручами, большим мячом,гимнастическими палками. | | | | | Мальчики: **с**набивными и  большими мячами, гантелями до 5 килограмм,палками, эспандерами.  Девочки: с обручами, боль­шим мячом, гимнастическими палками. | | | |
| На освоение и совершенствование  висов и упоров. | Мальчики: висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание и поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа | | | | | | | | |
| На освоение акробатических упражнений | Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. | Два кувырка  вперёд слитно; мост изположения  стоя с помощью. | | Мальчики:кувырок вперёд в стойку  на лопатках;  стойка на голове с согну­тыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат | | Мальчики:кувырок назад в упор  стоя ногиврозь; стойкана голове и руках; длин­ный кувырок  Девочки:мост, пово­рот в упор стоя на од­ном колене. | | Мальчики:изупора присевсилой стойка  на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбе­га.  Девочки:равновесие на одной, выпад  вперёд, кувы­рок вперёд | |
| На развитие координационных  способностей. | ОРУ; различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений, Упражнения сгимнастической скамейкой, на гимнастических снарядах. Акробатическиеупражнения Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | | | | | | | |
| На развитие силы  и силовой выносливости. | Подтягивания; упражнения в висах и упорах, с отягощением. | | | | | | | | |
| На развитие скоростно-силовых способностей. | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | | | | | | | | |
| На развитие гибкости. | ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке; с предметами | | | | | | | | |
| На знания о  физической куль­  туре. | Значение гимнастических упражнений длясохранения правильной осанки, развитиясиловых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; основы выполнениягимнастических упражнении | | | | | Значение физических упражнении для развитиякоорди­нации; страховка и помощь, обеспечение ТБ.  История ан­тичных Олимпийских игр,  возрождение Олимпийских игр; столетие Олимпийского движения. Олимпийские  принципы, традиции, правила, символика. Спорт, каким он нужен миру. | | | |
| На овладение организаторскими  умениями. | Помощь и страховка; демонстрация упражне­ний; установка и уборка.снарядов;составление с помощью учителя простейших комбинаций. Правила соревнований. | | | | | Самостоятельное составле­ние простейших комбинаций упражнении, направленных на развитие координацион­ных и кондиционных способ­ностей. Дозировка упражне­ний. | | | |
| Самостоятельные занятия. | Упражнения и простейшие программы по развитию силы, координации, гибкости с предметами и без предметов, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. | | | | | | | | |
| **Лёгкая атлетика.** | | | | | | | | | |
| На овладение  техникой сприн­терского бега. | Бег с высокого старта от 10 до 15 м; с ускорением 30-40м; скоростной до 40м;  на резуль­тат 60 м. | Бег с высокого старта от 15 до 30 м; с ускорением30-50 м; скоростной до 50  м; на резуль­тат 60 м. | | Бег с высоко- го  старта от 30 до 40 м; с ускорением 40-50 м; скоростной до 60м;  на резуль­тат 60 м. | | Бег с низкого старта до 30 м;с ускорением 70-80 м; скоростной до 70 м; на результат 60м. | | | |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе10-12 минут. Бег 1000 м. | Бег в равномерном темпе до 15минут. Бег 1200 м. | | Бег в равномерном темпе до 20минут  мальчики, до15 минут  девочки. Бег 1500 м | | Бег в равномерном темпе до20 минут мальчики, до 15минут девочки. Бег 2000 м (мальчики); 1500 м (девочки). | | | |
| Метание | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Мета­ние малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в верти­кальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. | Метание малого мяча в верти­кальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диа­метром 100 см с тремя концен­трическими кругами (диаметрпервого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положе­ний. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча надальность способом из-за голо­вы через плечо с  разбега | | Метание набивного мяча весом 2—3 кг дву­мя руками снизу, из-за головы, через голову. Мета­ние в цель. Метание ма­лого мяча в цель из по­ложения лежа. Метаниемалого мяча на даль­ность с разбега по кори­дору 10 м. | | Броски набивного мяча весом 3 кг дву­мя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на ре­зультат. Метание в цель. Метание мало­го мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Мета­ние нескольких ма­лых мячей в различ­ные цели из различ­ных исходных поло­жений и за опреде­ленное время. | | Метание различ­ных предметов:малого утяжелен­ного мяча (100— 150 г), теннисного мяча сразличных исход­ных положений(стоя, с разбега) в цель и на даль­ность | |
| На овладение тех­никой прыжка в длину. | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | | | Прыжки в длину с 9-11шагов разбега | | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | | | |
| На овладение тех­никой прыжка в высоту. | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | | | Прыжки в высоту с 5-7шагов разбега | | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | | | |
| На овладение техникой метания малого мяча на дальность | Метание теннисного мячас места на  дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и  вертикальнуюцель (1x1 м) с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность.  Бросок на­бивного мяча(2 кг) из раз­ных И.П. ввысоту и на  дальность;ловля 2-мяруками после  броска партнёра, после броска вверх:  с хлопками  после приседания | Метание теннисного мячас места надальность отскока от стены, на заданное расстоя­ние, в горизонтальную и  вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 метров, с  4-5 бросковых шагов на дальность.  Бросок на­бивного мяча(2 кг) из раз­ных И.П. ввысоту и на  дальность;ловля 2-мяруками после  броска партнёра, после броска вверх:  с хлопкамипосле приседания. | | Метание теннисного мяча надальность  отскока от стены с места, с 1-3 шагов, в  горизонтальную и вертикальную  цель (1x1 м) с  расстояния 11-12 метров. Метание мяча весом 150 г с  места на дальность с 4-6шагов разбега в  коридор 10м.  Бросок на­бивного мяча (2кг) из разных И.П. в высоту и на дальность; ловля 2-мяруками после  броска партнёра, послеброска вверх: с хлопками после  приседания. | | Метание теннисного мяча надальность  отскока от стены с места,с 1-3 шагов, в  горизонтальную и вертикальную  цель (1x1 м) с  расстояния 12-16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность с 4-6  шагов разбега в  коридор 10 м. Бросок на­бивного мяча (2кг) из разных И.П. с места  1-4 шагов  вперёд-вверх. | | Метаниемяча  весом 150 г с места надальность  с 4-6бросковыхшагов в коридор 10 м. Бросок набивного мяча (2 кг: дев, 3 кг :юн) 2-мя руками из различных И.П. с  места, с 1-4 шагов  вперёд-вверх | |
| На развитие выносливости. | Кросс до 15 минут, бег с препятствиями,эстафеты, круговая тренировка. | | | | | Кросс до 15 минут, бег спрепятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом. | | | |
| На развитиескоростно- силовых качеств. | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разныхснарядов из различных И.П. | | | | | | | | |
| На развитие  скоростных  способностей. | Эстафеты, старты из различных И.П., бег с ускорением, с максимальной скоростью. | | | | | | | | |
| На развитие координационныхспособностей. | Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способаперемещения; с преодолением препятствий и на местности; варианты прыжковых упражнений и метаний. | | | | | | | | |
| На знания о  физической культуре | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных  систем организма; название упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований;  представления о темпе, скорости и объёме л/а упражнений. Правила ТБ при занятиях л/а. |  |  | |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
| На овладение  организаторскими  умениями. | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнении; помощь воценке результатов и проведении соревновании, в подготовке местапроведения занятии. | | | | | | | | |
| Самостоятельные  занятия. | Упражнения и простейшие программы развития двигательных качеств наоснове л/а упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. | | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка.** | | | | | | | | | |
| На освоение техники лыжных  ходов. | Попеременный 2-шажный и одновременный  бесшажный ход  Подъём «полу-  ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием,  Прохождение  дистанции 2-3км. | Одновременный 2-шажный и бесшажный ход.  Подъём «ёлочкой». Торможение иповорот упором.  Прохождение  Дистанции3 км. Игры и эстафеты. | | Одновременный одно-шажный ход.  Подъём в гору скользящим шагом.  Преодоление  неровностей...  при спуске.Поворот наместе махом.  Прохождениедистанции 3- 3.5 км. Игры и эстафеты. | | Одновременный одношажный ход  (стартовый  вариант).  Коньковыйход.  Торможение и поворот«плугом».  Прохождение  дистанции 3,5 км. Игры и эстафеты. | | Попеременный  2-шажный ход.  Переход с одновременных  на попеременные ходы.  Преодоление контруклона.  Прохождение  дистанции до4 км. Игры иэстафеты. | |
| На знания о физической  культуре. | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Видылыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся, ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | | | | | | | | |
| Самостоятельные  занятия. | Прогулки на лыжах; спуски со склонов, подъёмы и торможения. | | | | | | | | |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

**Знать:**

5 класс

* основы истории развития ФК в России;
* особенности развития избранного вида спорта;
* фазы прыжка в длину с разбега;
* правила игры в баскетбол.

 6 класс

* основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств,
* современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
* правила поведения игроков во время игры в баскетбол, футбол.

7 класс

* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования в разные возрастные периоды;
* значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

8 класс

* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

9 класс

* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи
* как самостоятельно провести разминку перед соревнованиями по разным видам спорта.

**Уметь:**

5 класс

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации досуга;
* пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину.прыгать в высоту способом "перешагивание" с 4 – 6 шагов разбега.

6 класс

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с места 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.

7 класс

* разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
* выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

8 класс

* контролировать и регулировать функциональное состояние организма;
* управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
* бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать мяч.

9 класс

* соблюдать правила безопасности и профилактике травматизма, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой
* пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200м, на среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м; прыгать в длину на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скорость | Бег 60 метров с высокого старта (с) | 9,2 | 10,2 |
| Сила | Прыжок в длину с места (см)  Подтягивание в висе на в/п ( кол-во раз)  Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол.раз) | 180  7 | 165  18 |
| Выносливость | Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 километра | без учёта времени | без учёта времени |
| Координация | Челночный бег 3x10 метров (с) Пять кувырков вперёд слитно (с) | 8,4 10,0 | 9,3 14,0 |

**Учебно-методическое обеспечение.**

1. Бабенкова Е.А.. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г. Книга посвящена физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем, даны рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, даны соответствующие комплексы физических упражнений.

2. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе 1-П-Ш выпуск (методическое пособие для учителей 2004 г.).

3. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно-оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности.

4. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов .-2004 г.Использование данных об объеме двигательной активности учащихся, физкультурно-оздоровительные мероприятия, внеклассная работа, материалы по легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм, гимнастике.

5. В.П. Лукьяненко.Физическая культура: «Основы знаний».(2003 г.) В помощь учащимся для овладения способами творческого применения двигательных навыков и формирование представлений собственного организма и умение осуществлятьсамостоятельную деятельность по разработке и реализации программы физического самосовершенствования.

6. Журналы «Физическая культура в школе».

ИВАНОВСКИЙ ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ МОИСЕЕВО-АЛАБУШСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ УВАРОВСКОГО РАЙОНА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено»  Председатель МС  А.А.Белькова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1  от « » августа 2016 г. | «Утверждаю»  Заведующий Ивановским филиалом Л.Ф.Петрова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №  от « » сентября 2016 г. |

Календарно-тематическое планирование

по физической культуре

для 8 класса

учителя Мартыновой Ирины Юрьевны

на 2016-2017 учебный год

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Виды коррекционной**  **работы** | **Дата проведения** | |
| **примерная** | **фактическая** |
| **Легкая атлетика 12 ч** | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика. Тб. Развитие скоростных способностей. Высокий и низкий старт | 1 | Коррекция памяти через неоднократное повторение |  |  |
| 2 | Бег 30м. | 1 | Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты |  |  |
| 3 | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 4 | Развитие скоростных способностей. | 1 | Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты |  |  |
| 5 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов |  |  |
| 6 | Метание мяча на дальность. | 1 | Коррекция долговременной памяти через воспоминания, пояснения |  |  |
| 7 | Метание мяча на дальность. | 1 | Развитие слухового восприятия через объяснение нового материала |  |  |
| 8 | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | Коррекция мышления через проведение операции анализа |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Коррекция умений сопоставлять и делать выводы |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Коррекция умений в установлении причинно-следственных связей |  |  |
| 11 | Развитие выносливости. | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| 12 | Развитие силовой выносливости | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| **Баскетбол 13 ч** | | | | | |
| 13 | Баскетбол. Тб. Ловлю и передачи мяча | 1 | Коррекция долговременной памяти через воспоминания, пояснения |  |  |
| 14 | Обучение действиям в связке нападающий — защитник | 1 | Развитие слухового восприятия через объяснение нового материала |  |  |
| 15 | Техника штрафного броска | 1 | Развитие слухового восприятия через объяснение нового материала |  |  |
| 16 | Личная защи­та в зоне штрафного броска | 1 | Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов |  |  |
| 17 | Взаимо­действие в двойках | 1 | Коррекция умений в установлении причинно-следственных связей |  |  |
| 18 | Личная за­щита в зоне штрафного броска | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 19 | Индивидуальные действия игрока | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 20 | Взаимодействия двух нападающих против одного защитника | 1 | Коррекция внимания через работу с таблицами, схемами |  |  |
| 21 | Взаимодействия двух нападающих против одного защитника | 1 | Коррекция внимания через работу с таблицами, схемами |  |  |
| 22 | Техника и тактика нападения | 1 | Коррекция внимания через работу с таблицами, схемами |  |  |
| 23 | Тестирование | 1 | Коррекция внимания через работу с таблицами, схемами |  |  |
| 24 | Тестирование | 1 | Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты |  |  |
| 25 | Учебно-тренировочные задания | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| **Гимнастика 16ч** | | | | | |
| 26 | Гимнастика. ТБ.  Акробатика. Лазание о канату. | 1 | Коррекция долговременной памяти через воспоминания, пояснения |  |  |
| 27 | Акробатика. Лазание по канату | 1 | Развитие слухового восприятия через объяснение нового материала |  |  |
| 28 | Акробатика. Лазание по канату | 1 | Развитие слухового восприятия через объяснение нового материала |  |  |
| 29 | Акробатические комбинации | 1 | Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов |  |  |
| 30 | Лазание по канату в два приема | 1 | Коррекция речи через комментирование действий и правил |  |  |
| 31 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 32 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). | 1 | Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты |  |  |
| 33 | Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах | 1 | Коррекция речи через комментирование действий и правил |  |  |
| 34 | Подъем переворотом. Махом назад соскок. | 1 | Коррекция речи через комментирование действий и правил |  |  |
| 35 | Висы и упоры. Подтягивание | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 36 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). | 1 | Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты |  |  |
| 37 | Опорный прыжок | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 38 | Опорный прыжок | 1 | Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов |  |  |
| 39 | Опорный прыжок | 1 | Коррекция внимания через работу с таблицами, схемами |  |  |
| 40 | Прыжок наги врозь (козел в ширину, высота 100 -110см | 1 | Коррекция речи через комментирование действий и правил |  |  |
| 41 | Лазание по канату в два приема | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| **Баскетбол 8 ч** | | | | | |
| 42 | Баскетбол. Тб.  Техника защиты в тройках | 1 | Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов |  |  |
| 43 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 1 | Коррекция речи через комментирование действий и правил |  |  |
| 44 | Штрафной бросок мяча двумя рука­ми от груди | 1 | Коррекция внимания через работу с таблицами, схемами |  |  |
| 45 | Взаимодействие в двойках | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| 46 | Действия нападающе­го и защитника | 1 | Коррекция речи через комментирование действий и правил |  |  |
| 47 | Учебно-тренировочные задания | 1 | Коррекция памяти через неоднократное повторение |  |  |
| 48 | Учебно-тренировочные задания | 1 | Коррекция памяти через неоднократное повторение |  |  |
| 49 | Учебно-тренировочные задания | 1 | Коррекция памяти через неоднократное повторение |  |  |
| **Лыжная подготовка 20ч** | | | | | |
| 50 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты |  |  |
| 51 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 52 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты |  |  |
| 53 | Переход с одного хода на другой.  Одновременный одношажный ход | 1 | Коррекция долговременной памяти через воспоминания, пояснения |  |  |
| 54 | Преодоление контр уклонов | 1 | Коррекция памяти через неоднократное повторение |  |  |
| 55 | Попеременный четырехшажный ход | 1 | Развитие слухового восприятия через объяснение нового материала |  |  |
| 56 | Прохождение дистанции 2 -3 км. | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 57 | Попеременный четырехшажный ход | 1 | Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты |  |  |
| 58 | Преодоление контр уклонов | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 59 | Преодоление контр уклонов | 1 | Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты |  |  |
| 60 | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | 1 | Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты |  |  |
| 62 | Прохождение дистанции 2 -3 км. | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| 63 | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| 64 | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| 65 | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | 1 | Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты |  |  |
| 66 | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | 1 | Коррекция речи через комментирование действий и правил |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | 1 | Коррекция речи через комментирование действий и правил |  |  |
| 68 | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| 69 | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| **Волейбол 11ч** | | | | | |
| 70 | Волейбол. Тб. Стойка и перемещение игрока | 1 | Коррекция памяти через неоднократное повторение |  |  |
| 71 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 72 | Передача мяча сверху двумя руками | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 73 | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 74 | Нижняя прямая подача мяча через сетку | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 75 | Нападающий удар. | 1 | Коррекция памяти через неоднократное повторение |  |  |
| 76 | Нападающий удар. | 1 | Коррекция памяти через неоднократное повторение |  |  |
| 77 | Развитие координационных способностей. | 1 | Коррекция речи через комментирование действий и правил |  |  |
| 78 | Учебно-тренировочные задания | 1 | Коррекция умений сопоставлять и делать выводы |  |  |
| 79 | Учебно-тренировочные задания | 1 | Коррекция мышления через проведение операции анализа |  |  |
| 80 | Учебно-тренировочные задания |  | Коррекция мышления через проведение операции анализа |  |  |
| **Легкая атлетика 4ч** | | | | | |
| 81 | Легкая атлетика. Тб. Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1 | Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов |  |  |
| 82 | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1 | Коррекция внимания через работу с таблицами, схемами |  |  |
| 83 | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 84 | Прыжки в высоту способом «перешагивания» -учет | 1 | Коррекция долговременной памяти через воспоминания, пояснения |  |  |
| **Волейбол 10ч** | | | | | |
| 85 | Волейбол. Тб. Передача мяча двумя руками после перемещения | 1 | Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов |  |  |
| 86 | Прием мяча снизу двумя руками | 1 | Коррекция умений в установлении причинно-следственных связей |  |  |
| 87 | Нижняя прямая подача мяча. | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 88 | Подача мяча через сетку | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 89 | Передача мяча сверху над собой | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 90 | Передача мяча сверху над собой через сетку | 1 | Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу |  |  |
| 91 | Развитие координационных способностей | 1 | Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты |  |  |
| 92 | Развитие координационных способностей | 1 | Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты |  |  |
| 93 | Учебно-тренировочные задания | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| 94 | Учебно-тренировочные задания | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| **Легкая атлетика 11ч** | | | | | |
| 95 | Легкая атлетика. Тб. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов |  |  |
| 96 | Бег 30м-учет | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| 97 | Бег 60м - учет | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| 98 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Коррекция долговременной памяти через воспоминания, пояснения |  |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| 100 | Метание мяча на дальность - учет | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| 101 | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты |  |  |
| 102 | Прыжок в длину -учет | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| 103 | Кроссовая подготовка км. | 1 | Коррекция волевых усилий при выполнении задания |  |  |
| 104 | Преодоление полосы препятствий.. | 1 | Коррекция речи через комментирование действий и правил |  |  |
| 105 | Правила купания в открытых водоемах | 1 | Коррекция речи через комментирование действий и правил |  |  |