**Пояснительная записка.**

Тематическое планирование составлено в соответствии с программой под редакцией доктора педагогических наук В. В. Воронковой

Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

**Основные цели и задачи**

Программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов специальных (коррекционных) классов 8 вида направлена на формирование у учащихся целостного представления о физической культуре, способности включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

* Укрепление здоровья физического развития, повышение работоспособности учащихся;
* Приобретение знаний в области гигиены, теоретические сведения о физкультуре;
* Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
* Развитие чувства темпа, ритма и координации движений;
* Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движениях;
* Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Согласно учебному плану образовательного учреждения на проведение уроков физической культуры отводится 2 часа в неделю. В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры – подвижные и спортивные. Из них на изучение гимнастики - 15 часов, на изучение легкой атлетики - 18 часа, подвижных игр – 20 часа, лыжной подготовки – 15 часов. Таким образом рабочая программа рассчитана на 68 часов в год.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** | **Цель изучения. Коррекционные задачи.** | ***Обязательные результаты***  ***обучения*** |
| **Гимнастика** | **15** | Познакомить учащихся с различными общеразвивающими упражнениями с предметами и без. Лазание, висыфизические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, развития силы и ловкости, совершенствовать навыков координации и равновесия.Осуществлятькоррекцию основного и сопутствующих дефектов. | Знать: правила размыкания, перестроения из колонны; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь и согнув ноги; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноса груза. Выполнять простейшие комбинации на бревне. |
| **Легкая атлетика** | **18** | Познакомить обучающихся с различными видами ходьбы, бега, прыжков, метание. Выполнение строевых упражнений, коррекцию дыхания, моторики, осанки формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Развивать у детей быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость, быстроту реакции. Корригировать развитие точности, ловкости действий с предметами, глазомера. Содействовать формированию определенных двигательных качеств. | Знать: основы кроссового бега. Простейшие правила судейства. Самостоятельное проведение разминки.  Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 8-15 мин, бегать на время 60; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» , прыгать в высоту способом «перешагивание. |
| **Подвижные игры**  **Волейбол**  **Баскетбол**  **Футбол** | **20** | Расширить представления учащихся об играх с элементами строя; бега; прыжков; метания.  Систематизировать представления учащихся о правилах игры в волейбол. Совершенствовать двигательные и физические навыки, вести коррекцию имеющихся нарушений  физического и интеллектуального развития.  Сформировать представление о спортивной игре баскетбол, некоторых ее правилах, выполнение штрафного броска. Корригировать навыки владения мячом. Выполнять ведение, ловлю и передачу мяча, броски в кольцо. | Знать правила некоторых подвижных и спортивных игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих в волейболе, правила игры в баскетбол и выполнение штрафного броска.  Уметь играть в спортивные игры, правильно двигаться на площадке, выполнять прием и передачу мяча. |
| **Лыжи** | **15** | Расширять представления учеников о способах катания на лыжах. Способствовать развитию движений, коррекции осанки, дыхания, координации, моторики и др. Изучить основные лыжные хода, технику спусков и подъемов. | Знать: как проложить учебную лыжню, знать температурные нормы, правила соревнований, виды лыжного спорта, технику лыжных ходов. Уметь выполнять повороты на лыжах, проходить отрезки в быстром темпе 200-400м., преодолевать на лыжах 2-4 км. |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов 2 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **На 2 часа в неделю** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/З** |
| 1 | I четверть  Основы знаний | Инструктаж по охране труда. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие спортивной этики. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  |  |
| 1 | ***Легкая атлетика***бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег 3 -4 х 40 – 60 м. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий | Спортивная форма. |
| 2 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | Бег в медленном темпе. |
| 3 |  | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий | Прыжки, метание, бег. |
| 4 | прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов). | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий | Прыжковые упражнения, бег. |
| 5 |  | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  | Бег на выносливость. |
| 6 | Длительный бег | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  | Бег на выносливость. |
| 7 |  | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000 метров – юноши, 500м - девушки. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | текущий | Бег на выносливость. |
| 8 |  | Развитие выносливости. | Бег на выносливость до 2 км. | Демонстрировать технику бега. | текущий | Бег в медленном темпе. |
| 9 |  | Развитие выносливости. | Эстафеты встречные и круговые. | Демонстрировать технику бега. | текущий |  |
| 10 | Баскетбол | Ведение мяча | Техника безопасности при занятиях в зале. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | Спортивная форма для зала.  Комплекс УГГ. |
| 11 |  | Бросок мяча | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Броски одной рукой с места и в движении, броски двумя руками. Учебная игра |  | текущий | Броски и ловля мяча, штрафной бросок. |
| 12 |  | Бросок мяча в движении. | ОРУ в движении. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. | текущий | Броски и ловля мяча. |
| 13 |  | Штрафной бросок. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий | штрафной бросок. |
| 14 |  | Индивидуальная техника защиты | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Учебная игра. |  | текущий |  |
| 15 | Футбол |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по футболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Приземление летящего мяча. Игра в футбол по правилам. | Фронтальный опрос | текущий | Правила игры. |
| 16 |  |  | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Игра в футбол по правилам |  | текущий | Ведение, удары в створ ворот. |
| 17 |  |  | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения.  Технико-фактические действия при организации защиты, при контрат атаке соперника. Игра в футбол по правилам. |  | текущий | Ведение, передача мяча. |
| 18 | II четверть  ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | Фронтальный опрос | текущий | Комплекс УГГ. |
| 19 |  |  | Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Закрепление построений и перестроений. |  |  | Акробатические упражнения |
| 20 |  | Акробатические упражнения | СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове , длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед- назад, полушпагат. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | Акробатические упражнения |
| 21 |  |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове , длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед- назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | Акробатические упражнения |
| 22 |  |  | ОРУ. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Индивидуальный подход | текущий | Акробатические упражнения |
| 23 |  | Развитие гибкости | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 3 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий | Развитие гибкости |
| 24 |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 3 кг. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Развитие гибкости |
| 25 |  | Упражнения в висе. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Развитие гибкости  Упражнения в висах. |
| 26 |  |  | ОРУ на осанку. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Упражнения в висах. |
| 27 |  | Развитие силовых способностей | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Упражнения в висах. |
| 28 |  |  | ОРУ на осанку. . Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |  | текущий | Упражнения в висах. |
| 29 |  | Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость |  | текущий | Комплекс УГГ. |
| 30 |  |  | ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  |  | Комплекс УГГ. |
| 31 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90˚. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий | Комплекс УГГ. |
| 32 |  |  | ОРУ, СУ. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90˚. |  |  | Комплекс УГГ. |
| 33 | III четверть | Лыжная подготовка | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Спортивная форма лыжника, лыжный инвентарь. |
| 34 |  |  | Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмёрки. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Одновременный двухшажный ход. |
| 35 |  |  | Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугра и подъёмом скользящим бегом. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Одновременный двухшажный ход. |
| 36 |  |  | Одновременные хода. Попеременный двухшажный ход. Преодоление бугра и подъёмом скользящим бегом. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Одновременные хода. Попеременный ход. |
| 37 |  |  | Торможение и поворот плугом. Преодоление бугра и подъёмом скользящим бегом. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Торможение и поворот плугом. |
| 38 |  |  | Спуски с поворотами. Поворот упором. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | поворот плугом. |
| 39 |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60. | **Уметь**выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Спуски и подъемы на склонах. Торможение. |
| 40 |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъёмов. Поворот упором. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Спуски и подъемы на склонах. Торможение. |
| 41 |  |  | Спуски с поворотами. Дистанция 2 км | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Поворот плугом. |
| 42 |  |  | Совершенствовать технику лыжных ходов. Дистанция 3 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения одновременного хода. | Дистанция до 3км. |
| 43 |  |  | Развитие скоростной выносливости - повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения подъёма скользящим бегом. | Дистанция до 3км. |
| 44 |  |  | Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмёрки. Сгибание ног при преодолевании бугра . | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения преодолевании бугра | Дистанция до 3км. |
| 45 |  |  | Прохождение дистанции 2-3 км. Самоконтроль на занятиях. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Без учёта времени | Дистанция до 3км. |
| 46 |  |  | Прохождение дистанции 3 км (классическим ходом). | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения поворота упором.; | Дистанция до 3км. |
| 47 |  |  | Совершенствование техники  лыжных ходов при прохождении дистанции. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения двухшажного хода на лыжне, идущей в пологий подъём | Дистанция до 3км. |
| 48 | Волейбол | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | . Передача мяча над собой . |
| 49 |  | Прием мяча после подачи | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | текущий | Прием мяча |
| 50 |  | Подача мяча. | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | текущий | Подача мяча. |
| 51 |  | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | текущий | Нападающий удар. |
| 52 | IV четверть  ***Легкая атлетика*** бег | Преодоление горизонтальных препятствий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Бег в медленном темпе. |
| 53 |  | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 12 минут – юноши, до 8 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Бег в медленном темпе. |
| 54 |  | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. |  | текущий | Бег в медленном темпе.  Прыжки через скакалку. |
| 55 |  |  | Бег 1000 метров – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Бег в медленном темпе.  Прыжки через скакалку. |
| 56 | метание | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | Прыжки, метание, бег. |
| 57 |  | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность . | Уметь демонстрировать технику в целом. | текущий | Прыжки, метание, бег. |
| 58 |  |  | Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  |  | Прыжки, метание, бег. |
| 59 | прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 4 минуты.. |  | текущий | Прыжки, метание, бег. |
| 60 |  | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | текущий | Прыжки, метание, бег. |
| 61 | Футбол | Ведение, передачи мяча | Ведение с изменением направления, обводка. Передачи мяча в парах и в кругу. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | Ведение, передачи мяча. |
| 62 |  |  | Удары по неподвижному мячу с различных точек зала. Пробитие штрафного. Игра вратаря. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | Пробитие штрафного. |
| 63 | Волейбол | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | Прием и передача мяча. |
| 64 |  |  | ОРУ. СУ. Прием мяча в парах на расстоянии 3-6 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | Прием и передача мяча. |
| 65 |  | Прием мяча после подачи | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | текущий | Прием мяча после подачи |
| 66 |  |  | Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | Прием мяча после подачи |
| 67 |  | Подача мяча. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | текущий | Подача мяча. |
| 68 |  |  | Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра. |  |  |  |