**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов ОВЗ разработана **на основе требований к результатам** освоения Адаптированной основной общеобразовательной программы для учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется через обязательную часть соответствующего учебного плана.

5 класс ОВЗ – 102 часа (по 3 часа в неделю) 6 класс ОВЗ – 102 часа (по 3 часа в неделю) 8 класс ОВЗ –68 часа (по 2 часа в неделю) 9Срок реализации программы - 5 лет.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 5-9 КЛАССАХ**

***ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

Требования к знаниям и умениям учащихся.

**Учащиеся должны знать:**

* виды лыжного спорта, техники лыжных ходов; знание температурные нормы для занятий;
* особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; **Учащиеся должны уметь:**
* выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лѐжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
* выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организацию отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
* подавать строевые команды, вести подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
* выполнять акробатические и гимнастических комбинации на доступном техническом уровне;
* участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
* объяснять правила, техники выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя); вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
* правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5-9 класс**

**Физическая культура**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Легкая атлетика»,

«Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и пе- рестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

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

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимает раздел «Игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

*Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических уп- ражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Практический материал**:

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

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

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

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

**Практический материал**:

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

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

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

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

Метание в движущую цель.

***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

**Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

***Игры***

**Практический материал.**

*Коррекционные игры;*

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

*Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

**Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

*Волейбол*

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, пре- дупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование раздела**  **Класс** | **Количество часов** | | | |
| **5** | **6** | **8** |
| 1 | Гимнастика | 21 | 18 | 14 |
| 2 | Легкая атлетика | 23 | 24 | 16 |
| 3 | Лыжная подготовка | 20 | 20 | 15 |
| 4 | Игры | 38 | 40 | 23 |
|  | **Всего** | **102** | **102** | **68** |

**Тематическое планирование, 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование раздела и тем** | **дата** | |
| **Легкая атлетика (15ч.)** | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях легкая атлетика. | 1.09 |  |
| 2 | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | 5.09 |  |
| 3 | Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. | 7.09 |  |
| 4 | Представление о темпе скорости. | 8.09 |  |
| 5 | Спринтерский бег. Эстафеты. | 12.09 |  |
| 6 | Высокий старт. | 14.09 |  |
| 7 | Прыжки в длину с места. | 15.09 |  |
| 8 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель  (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м. | 19.09 |  |
| 9 | Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы. От груди,  снизу в направлении броска с места. | 21.09 |  |
| 10 | Бросок набивного мяча из положения стоя грудью и боком в  направлении броска с места. | 22.09 |  |
| 11 | Основные части тела. Дыхательные упражнения. Игра. | 26.09 |  |
| 12 | Метание мяча. Прыжки в длину с места. | 28.09 |  |
| 13 | Страницы истории. Беговые упражнения. Упражнение на  расслабление мышц. | 29.09 |  |
| 14 | Бег с преодолением препятствий. | 3.10 |  |
| 15 | Физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме дня. | 5.10 |  |
| **Игры (9ч.)** | | |  |
| 16-17 | Баскетбол. Игра. | 6.10 | 7.10 |
| 18 | Утренняя гигиеническая зарядка. Дыхательные упражнения. | 10.10 |  |
| 19 | Упражнение в расслаблении мышц. Баскетбол. | 12.10 |  |
| 20 | Режим дня. Игра «Баскетбол». | 11.10 |  |
| 21 | Баскетбол. Дыхательная гимнастика. | 17.10 |  |
| 22 | Комплекс упражнений на осанку, на плоскостопие. Игра. | 19.10 |  |
| 23 | Подвижные игры. Упражнения на расслабление мышц. | 20.10 |  |
| 24 | Научись управлять собой. Физическое воспитание. | 24.10 |  |
| **Гимнастика (21ч.)** | | |  |
| 25 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | 26.10 |  |
| 26 | Упражнения для разогревания. | 27.10 |  |
| 27 | Основы выполнения гимнастических упражнений. | 7.11 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 28 | Строевые упражнения из одной колонны по одному в колонну по  четыре. | 9.11 |  |
| 29 | ОРУ: мальчики с набивными и большим мячом, гантелями (1-1,5)  девочки: с обручами, палками, скакалками. | 10.11 |  |
| 30 | Висы: мальчики, согнувшись и прогнувшись, девочки смешанные  висы. | 14.11 |  |
| 31 | Поднимание прямых ног в висе (мал), Подтягивание прямых ног в  висе (дев). | 16.11 |  |
| 32 | Акробатические упражнения. | 17.11 |  |
| 33 | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. | 21.11 |  |
| 34-35 | Акробатика. Лазанье по канату и перелезание. | 23.11 |  |
| 36 | Личная гигиена. Танцевальные упражнения. | 24.11 |  |
| 37 | Развитие двигательных способностей. Упражнение на осанку. | 28.11 |  |
| 38 | Танцевальные упражнения. Переноска груза и передача предметов. | 30.11 |  |
| 39 | Здоровье и ЗОЖ. Дыхательные упражнения. | 1.12 |  |
| 40 | Равновесие. Переноска грузов и передача предметов. | 5.12 |  |
| 41 | Утренняя гигиеническая зарядка. Дыхательные упражнения. | 7.12 |  |
| 42 | Закаливание. Режим труда и отдыха. | 8.12 |  |
| 43 | Упражнение на гимнастической скамейке. Подтягивание. | 12.12 |  |
| 44 | Упражнение на гимнастической стенке. Подтягивание. | 14.12 |  |
| 45 | Развитие двигательных способностей. Танцевальные упражнения. | 15.12 |  |
| **Игры (3ч.)** | | |  |
| 46-47 | Спортивные игры. Пионербол | 19.12 | 21.12 |
| 48 | Первая помощь при травмах. Игра. | 22.12 |  |
| **Лыжная подготовка (20ч.)** | | |  |
| 49 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 11.01 |  |
| 50 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажные ходы. | 12.01 |  |
| 51 | Подъемы по склону. Прохождение дистанции 1 км. | 16.01 |  |
| 52 | Подъем «полуелочкой». | 18.01 |  |
| 53 | Торможение «плугом». | 19.01 |  |
| 54 | Повороты переступанием. | 23.01 |  |
| 55 | Скользящий шаг. Игра. | 25.01 |  |
| 56 | Закаливание. Способы закаливания. Эстафеты. | 26.01 |  |
| 57 | Скользящий шаг без палок. Ступающий шаг. | 30.01 |  |
| 58 | Ступающий шаг. Спуск со склона. | 1.02 |  |
| 59 | Основные правила соревнований по лыжам. Игра. | 2.02 |  |
| 60 | Попеременный 2-х шажный ход. | 6.02 |  |
| 61 | Влияние ходьбы на лыжах на здоровье. Игра. | 8.02 |  |
| 62 | Известные лыжники страны. Игра. | 9.02 |  |
| 63 | Передвижение на лыжах в медленном темпе. Эстафета. | 13.02 |  |
| 64 | История развития лыжных гонок. Игра. | 15.02 |  |
| 65 | Передвижение на лыжах в медленном темпе. | 16.02 |  |
| 66 | Слагаемые ЗОЖ. Закаливание. Игра. | 20.02 |  |
| 67 | Передвижение на лыжах на скорость 40-60м | 22.02 |  |
| 68 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 27.02 |  |
| **Игры (10ч.)** | | |  |
| 69 | Спортивные игры. Баскетбол. Правила и организация игры. | 1.03 |  |
| 70 | Стойка игрока. | 2.03 |  |
| 71 | Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной  вперед. | 6.03 |  |
| 72 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 9.03 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 73 | Повороты без мяча и с мячом. | 13.03 |  |
| 74 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от  плеча на месте и в движении. | 15.03 |  |
| 75 | Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | 16.03 |  |
| 76 | Футбол. Терминология спортивной игры. | 20.03 |  |
| 77 | Футбол. Правила и организация игры. | 22.03 |  |
| 78 | Спортивная игра. «Футбол». | 23.03 |  |
| **Легкая атлетика (8ч.)** | | |  |
| 79 | Техника безопасности на занятиях легкая атлетика. | 3.04 |  |
| 80 | Развитие координационных способностей. Беговые упражнения. | 5.04 |  |
| 81 | Особенности урочных и внеурочных занятий физическими  упражнениями. Прыжки. | 6.04 |  |
| 82 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Прыжок в длину. | 10.04 |  |
| 83 | Бег. Преодоление препятствий. | 12.04 |  |
| 84 | Развитие силы. Полоса препятствий. | 13.04 |  |
| 85 | ЗОЖ. Закаливание. Эстафетный бег. | 17.04 |  |
| 86 | Развитие силы. Полоса препятствий. | 19.04 |  |
| **Игры (16ч.)** | | |  |
| 87 | Первая помощь при травмах. Игра-баскетбол. | 20.04 |  |
| 88 | Баскетбол. Передвижения без мяча. Игра учебная. | 24.04 |  |
| 89 | Развитие двигательных способностей. Баскетбол. | 26.04 |  |
| 90 | Баскетбол ловля и передача мяча. Бросок мяча с места. | 27.04 |  |
| 91 | Ловля и передача мяча в движении. | 3.05 |  |
| 92 | Бросок мяча с места. Перемещение. | 4.05 |  |
| 93 | Упражнение на расслабление мышц. | 10.05 |  |
| 94 | ЗОЖ. Закаливание. | 11.05 |  |
| 95 | Подвижные игры. Эстафеты. | 15.05 |  |
| 96-97 | Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. | 17.05 |  |
| 98-99 | Пионербол с элементами волейбола. | 18.05 |  |
| 100 | Двухсторонняя спортивная игра «Пионербол». | 22.05 |  |
| 101 | Правила поведения на водоемах в летнее время. | 24.05 |  |
| 102 | Туристические походы. Игра «Лапта» | 25.05 |  |

**Тематическое планирование, 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование раздела и тем** | **дата** | |
| **Легкая атлетика (15ч.)** | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях легкая атлетика. | 1.09 |  |
| 2 | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и  основные системы организма. | 6.09 |  |
| 3 | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | 7.09 |  |
| 4 | Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. | 8.09 |  |
| 5 | Спринтерский бег. | 13.09 |  |
| 6 | Высокий старт. | 14.09 |  |
| 7 | Прыжки в длину с места. | 15.09 |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность и в цель. | 20.09 |  |
| 9 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 21.09 |  |
| 10 | Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди  снизу из положения стоя. | 22.09 |  |
| 11 | Низкий старт. Финиширование. | 27.09 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Современные спортивно-оздоровительные системы. Игра. | 28.09 |  | | | | | | |
| 13 | Ходьба с преодолением препятствий. Прыжки. | 29.09 |  | | | | | | |
| 14 | Бег. Прыжки. | 4.10 |  | | | | | | |
| 15 | Прыжковые упражнения. Челночный бег. | 5.10 |  | | | | | | |
| **Игры (12ч.)** | | |  | | | | | | |
| 16 | Техника безопасности на занятиях спортивные игры. | 6.10 |  | | | | | | |
| 17 | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди. | 11.10 |  | | | | | | |
| 18 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной  вперед. | 12.10 |  | | | | | | |
| 19 | Стойки игрока. | 13.10 | |  | | | | | |
| 20 | Остановка двумя шагами и прыжками. | 18.10 | |  | | | | | |
| 21 | Повороты без мяча и с мячом. | 19.10 | |  | | | | | |
| 22 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении  без сопротивления противника. | 20.10 | |  | | | | | |
| 23 | Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | 25.10 | |  | | | | | |
| 24 | ОРУ на осанку. Игра. | 26.10 | |  | | | | | |
| 25 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 27.10 | |  | | | | | |
| 26 | Волейбол. Подача мяча, нижняя прямая. | 1.11 | |  | | | | | |
| 27 | Современные спортивно-оздоровительные системы. Игра. | 2.11 | |  | | | | | |
| **Гимнастика (18ч.)** | | | |  | | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | 3.11 | |  | | | | | |
| 29 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной  осанки. | 8.11 | |  | | | | | |
| 30 | Развитие силовых способностей и гибкости. | 9.11 | |  | | | | | |
| 31 | Страховка и помощь во время занятий. | 10.11 | |  | | | | | |
| 32 | Упражнения для разогревания. | 15.11 | |  | | | | | |
| 33 | Основы выполнений гимнастических упражнений. | 16.11 | |  | | | | | |
| 34 | Строевые упражнения. | 17.11 | |  | | | | | |
| 35 | Размыкание и смыкание на месте, строевой шаг. | 22.11 |  | | | | | | |
| 36 | Общеразвивающие упражнения. | 23.11 |  | | | | | | |
| 37 | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. | 24.11 |  | | | | | | |
| 38 | Равновесие. Упражнение на осанку. | 29.11 |  | | | | | | |
| 39 | Особенности урочных и внеурочных занятий. Игра. | 30.11 |  | | | | | | |
| 40-41 | Танцевальные упражнение. Упражнения для расслабления мышц. | 1.12 | | | 6.12 | | | | |
| 42 | Висы и упоры. Упражнение на гимнастической стенке. | 7.12 | | |  | | | | |
| 43 | Опорный прыжок. Упражнение на осанку. | 8.12 | | |  | | | | |
| 44 | Развитие двигательных способностей. Игра «Лапта». | 13.12 | | |  | | | | |
| 45 | Лазание по канату в два приема. | 14.12 | | |  | | | | |
| **Игры (3ч.)** | | | | | | | | | |
| 46 | Спортивные игры. Подача мяча. Волейбол. Правила игры. | 15.12 | | | |  | | | |
| 47 | Подача мяча. Игра «Мяч в воздухе». | 20.12 | | | |  | | | |
| 48 | Первая помощь при травмах. Подача мяча. Игра. | 21.12 | | | |  | | | |
| **Лыжная подготовка (20ч.)** | | | | | |  | | | |
| 49 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 22.12 | | | |  | | | |
| 50 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего  задания. | 11.01 | | | |  | | | |
| 51 | Техника лыжных ходов. | 12.01 | | | |  | | | |
| 52 | Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. | 17.01 | | | |  | | | |
| 53 | Подъем «елочкой» | 18.01 | | | |  | | | |
| 54 | Торможение и поворот упором. | 19.01 | | | |  | | | |
| 55 | Прохождение дистанции 1 км. | 24.01 | | | |  | | | |
| 56 | Игры «Остановка рывком», «Сгорки на горку». | 25.01 | | | |  | | | |
| 57-58 | Спуски со склонов. Подъемы. | 26.01 | | | | 31.01 | | | |
| 59 | Влияние ходьбы на лыжах на здоровье. Игра. | 1.02 | | | |  | | | |
| 60 | Олимпийские лыжники. Спуски со склонов. | 2.02 | | | |  | | | |
| 61-62 | Передвижение на лыжах в медленном темпе. | 7.02 | | | | 8.02 | | | |
| 63 | Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. | 9.02 | | | |  | | | |
| 64 | Слагаемые здорового образа жизни. Способы закаливания. | 14.02 | | | |  | | | |
| 65-66 | Попеременный двухшаговый ход. Передвижение на скорость. | 15.02 | | | | 16.02 | | | |
| 67-68 | Торможение. Бег на скорость 2 км. | 21.02 | | | |  | | | |
| **Игры (9ч.)** | | | | | | | | | |
| 69 | Спортивные игры. Развитие двигательных способностей. | 22.02 | | | | | |  | |
| 70-71 | Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча. | 28.02 | | | | | | 1.03 | |
| 72 | Слагаемые здорового образа жизни. Ведение мяча. Игра. | 2.03 | | | | | |  | |
| 73 | Баскетбол. Ловля мяча двумя руками. | 7.03 | | | | | |  | |
| 74 | Волейбол. Передача мяча. Подача мяча. | 8.03 | | | | | |  | |
| 75 | Развитие двигательных способностей игра. | 14.03 | | | | | |  | |
| 76 | Волейбол. Передача мяча. Подача мяча. | 15.03 | | | | | |  | |
| 77 | Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча. Подвижные игры. | 16.03 | | | | | |  | |
| **Легкая атлетика (9ч.)** | | | | | | | | | |
| 78 | ТБ на уроках легкая атлетика. Беговые упражнения. | 21.03 | | | | |  | | |
| 79 | Кроссовый бег. Бег 60м. | 22.03 | | | | |  | | |
| 80 | Развитие координационных способностей. | 23.03 | | | | |  | | |
| 81-82 | Спортивная ходьба. Эстафетный бег. | 4.04 | | | | | 5.04 | | |
| 83 | Профилактика заболеваний. Укрепление здоровья. | 6.04 | | | | |  | | |
| 84 | Прыжки. Метание. | 11.04 | | | | |  | | |
| 85 | Метание теннисного мяча горизонтальную цель. | 12.04 | | | | |  | | |
| 86 | Развитие силы. Баскетбол. Полоса препятствий. Игра. | 13.04 | | | | | | | |
| **Игры (16ч.)** | | | | | | | | | |
| 87 | Баскетбол. Ловля мяча. Игра. | 18.04 | | | | | | |  |
| 88 | Баскетбол. Ведение мяча и ловля. | 19.04 | | | | | | |  |
| 89 | Баскетбол. Защита и нападение. | 20.04 | | | | | | |  |
| 90 | Волейбол. Верхняя прямая подача. | 25.04 | | | | | | |  |
| 91 | Волейбол. Низкая прямая подача. | 26.04 | | | | | | |  |
| 92 | Волейбол. Передача мяча, подача мяча. | 27.04 | | | | | | |  |
| 93 | Развитие двигательных способностей. Игра | 2.05 | | | | | | |  |
| 94-95 | Волейбол. Стойки и перемещение по площадке. | 3.05 | | | | | | | 4.05 |
| 96 | Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. | 10.05 | | | | | | |  |
| 97-98 | Эстафетный бег. Метание мяча. | 11.05 | | | | | | | 16.05 |
| 99 | Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание. Игра. | 17.05 | | | | | | |  |
| 100-101 | Прыжки, метание мяча. Ходьба, кроссовый бег. | 18.05 | | | | | | | 23.05 |
| 102 | Туристический поход. Игра. | 24.05 | | | | | | |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** |
|
| 1. | ТБ  при  проведении занятий по легкой атлетике.  Техника низкого старта. Стартовый разгон. | 5.09 |  | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона |
| 2 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. | 6.09 |  | Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м |
| 3. | Бег по дистанции  (70-80м).Финиширование.Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) | 12.09 |  | Повторение техники низкогостарта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). |
| 4. | Бег 60 м на результат.  Специальные беговые упражнения | 13.09 |  | Выполнение бега на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 5. | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега,отталкивание.  Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | 19.09 |  | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение  техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. |
| 6. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.Тестирование – бег (1000м). | 20.09 |  | Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м). |
| 7 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча. | 26.09 |  | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. |
| 8 | Бег (500м - д., 800м-м.). | 27.09 |  | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). |
| 9 | ИОТ при проведении  занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.Тестирование – прыжок в длину с места. | 3.10 |  | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координа-ционных  и скоростно-силовых способностей. Повторить  технику  безопасности  по волейболу. Играть  по упрошенным правилам. |
| 10 | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование -  поднимание туловища за 30 сек. | 4.10 |  | Повторить  комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.Тестирование -  поднимание туловища за 30 сек. |
| 11 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.Тестирование -  наклон вперед стоя | 10.10 |  | Повторить  комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи.Тестирование -  наклон вперед стоя |
| 12 | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.  Нижняя прямая подача, прием подачи. | 11.10 |  | Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи. |
| 13 | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. | 17.10 |  | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений.  Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. |
| 14 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 18.10 |  | Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. |
| 15 | Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 24.10 |  | Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения.  Провести игру по упрощенным правилам. |
| 16 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. | 25.10 |  | Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. |
| 17 | Техника отбивания мяча кулаком через сетку. | 7.11 |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. |
| 18 | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. | 8.11 |  | Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам. |
| 19 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | 14.11 |  | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. |
| 20 | ИОТ  при  проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. | 15.11 |  | Повторить правила поведения при  проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. |
| 21 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | 21.11 |  | Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). |
| 22 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 22.11 |  | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 23 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. | 28.11 |  | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. |
| 24 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | 29.11 |  | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. |
| 25 | Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). | 5.12 |  | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 26 | Строевые упражнения.  Совершенствование техники  опорного прыжка. | 5.12 |  | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении.Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. |
| 27 | Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. | 12.12 |  | Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 28 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь  (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | 13.12 |  | Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь  (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. |
| 29 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) | 19.12 |  | Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей. |
| 30 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. | 20.12 |  | Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. |
| 31 | Выполнение на оценку акробатических элементов. | 16.01 |  | Выполнение на оценку акробатических элементов. |
| 32 | ИОТ  при  проведении занятий по лыжной подготовке.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 17.01 |  | Ознакомить с правилами поведения при  проведении занятий по лыжной подготовке.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. |
| 33 | Совершенствовать технику одновременного двухшажногохода. | 23.01 |  | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. |
| 34 | Техника одновременного двухшажногохода. Прохождение дистанции 3 км. | 24.01 |  | Разучить технику одновременного двухшажногохода. Прохождение дистанции 3 км.                  Развитие скоростной выносливости. |
| 35 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | 30.01 |  | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». |
| 36 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 31.01 |  | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. |
| 37 | Техника одновременногобесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 6.02 |  | Совершенствовать технику одновременногобесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. |
| 38 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 7.02 |  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. |
| 39 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | 13.02 |  | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». |
| 40 | Техника спусков и подъемов на склонах.  Прохождение дистанции 2 км на результат. | 14.02 |  | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. |
| 41 | Прохождение дистанции 2 км на результат.  Техника торможения и поворота «плугом». | 20.02 |  | Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать  Технику торможения и поворота «плугом». |
| 42 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 21.02 |  | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. |
| 43 | Совершенствование техники конькового хода. | 27.02 |  | Совершенствование техники конькового хода. |
| 44 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | 28.02 |  | Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу.   Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол. |
| 45 | Техника броска двумя руками от головы с места. |  |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 46 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. |  |  | Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. |
| 47 | Техника  броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. |  |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 48 | Личная защита. Учебная игра. |  |  | Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 49 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. |  |  | Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. |
| 50 | Техника  броска  двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. |  |  | Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 51 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. |  |  | Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. |
| 52 | Техника  броска  одной рукой от плеча с места. Учебная игра. |  |  | Разучить технику  броска  одной рукой от плеча с места. Учебная игра. |
| 53 | Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. |  |  | Закрепить выполнение техники  броска  одной рукой от плеча с места. Учебная игра. |
| 54 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.  Личная защита. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.  Личная защита. Учебная игра. |
| 55 | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. |  |  | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. |
| 56 | Сочетание приемов ведения,   передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). |  |  | Сочетание приемов ведения,   передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). |
| 57 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. |  |  | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением, передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. |
| 58 | Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). |  |  | Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. |
| 59 | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места |  |  | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места |
| 60 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища |  |  | Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища |
| 61 | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя. |  |  | Бросок одной рукой от плеча в движении с со-противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя. |
| 62 | Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенствование техникипрямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам. |
| 63 | ИОТ  при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. |  |  | Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 64 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов.  Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) |  |  | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов.  Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) |
| 65 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). |  |  | Повторить технику низкого  старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
| 66 | Бег по дистанции (70-80м),Финиширование.  Тестирование - бег 30м. |  |  | Повторение техники бега по дистанции (70-80м),Финиширование.  Тестирование - бег 30м. |
| 67 | Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. |  |  | Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. |
| 68 | Оценка техники метания мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов.Тестирование – бег (1000м). |  |  | Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. |