

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПАРТИЗАНСКОГО
РАЙОНА

МКОУ "Иннокентьевская ООШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебной работе

Мищенко Е.Ю.
01-04-54 от «02» 09 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Иванова Л.Н.
01-04-54 от «02» 09 2024 г.

***Адаптированная образовательная
программа
учебного курса по физической культуре
8 класс.***

Учитель первой категории:
Глазунова Валентина Александровна

2024 - 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая адаптированная программа по физической культуре составлена в соответствии с:

-Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;

- АООП МКОУ «Иннокентьевская ООШ»;

-Положением «О структуре, порядке разработки и утверждения адаптированных рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Программа предназначена для 5-9 классов общеобразовательного учреждения.

Главными целями изучения предмета физическая культура: Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» является:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность

воспроизведения и дифференцировании основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

Основные направления коррекционной работы при реализации учебных программ:

1. Выбор индивидуального темпа обучения
2. Формирование учебной мотивации
3. Стимуляция познавательных процессов
4. Гармонизация психоэмоционального состояния
5. Формирование навыков самоконтроля
6. Повышение уверенности в себе
7. Формирование продуктивных взаимоотношений с окружающими
8. Повышение социального статуса ребёнка в коллективе

9. Широкое использование алгоритмов деятельности по решению задач.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Данная программа по физической культуре изучает двигательную деятельность, которая непосредственно связана с физическим совершенствованием человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной деятельности», «Физическое совершенствование».

У детей с ЗПР наблюдается некоторое недоразвитие сложных форм поведения, чаще всего при наличии признаков незрелости эмоционально-личностных компонентов: повышена утомляемость и быстрая истощаемость, несформированность целенаправленной деятельности, а также интеллектуальных операций, основных определений и понятий.

Несмотря на отличия учащихся средних классов с ЗПР по возрасту, физическому развитию, по характеру и уровню интеллектуальной деятельности, по личностным проявлениям, привычкам и склонностям, у них можно выделить некоторые типичные особенности.

Обучающиеся с ЗПР характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы. Отставание проявляется в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, несформированность мыслительных

операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, бедность словарного запаса, трудности произвольной саморегуляции.

Обучающиеся с задержкой психического развития – это преимущественно дети с нормальным интеллектом, у которых отсутствует мотивация к учебе, либо имеется отставание в овладении школьными навыками.

Для обучающихся с задержкой психического развития важно обучение без принуждения, основанное на интересе, успехе, доверии, рефлексии изученного. Важно, чтобы школьники через выполнение доступных по темпу и характеру, лично - ориентированных заданий поверили в свои возможности, испытали чувство успеха, которое должно стать сильнейшим мотивом, вызывающим желание учиться.

Коррекционно-развивающее обучение осуществляется на всех уроках и обеспечивает усвоение учебного материала в соответствии с государственным образовательным стандартам. Основными задачами коррекционно-развивающего обучения является: активизация познавательной деятельности учащихся; повышение уровня их умственного развития; нормализация учебной деятельности; коррекция недостатков эмоционально – личностного развития; социально – трудовая адаптация. В целях коррекции отклонений в развитии, ликвидации пробелов в знаниях проводятся индивидуальные и групповые (не более 3-х) коррекционные занятия. Для их проведения используются часы школьного компонента базисного учебного плана и консультативные часы группы продленного дня.

Учтены информационный и управленческий компоненты КРО. Основные характеристики информационного компонента технологии коррекционно-развивающего обучения: определение объёма и состава информации;- отбор и компоновка информации; выделение основных информационных единиц и введение их в учебный процесс; установление зависимости между основным понятием, которое должно быть усвоено, и вспомогательными знаниями (научными фактами, экспериментальными данными, практическими

сведениями и т.д.); адаптация учебного содержания к возрасту и возможностями детей, а также к целям.

Основные характеристики управленческого компонента КРО, способы трансляции учебной информации; содержание педагогических действий; контакты учителя с учащимися при решении учебной проблемы; реализация обратных связей; прогнозирование своих действий на учеников; педагогическая оценка процесса и результатов взаимодействия в учебном процессе; методы и приёмы обучения: словесный (рассказ, беседа, звукозапись), частично-поисковый, практическая работа, самостоятельная работа, проблемный метод, объяснительно-иллюстративный, здоровьесберегающие технологии.

Процесс достижения данных результатов даёт возможность для формирования личностных качеств как самоопределения и позиции школьника.

Содержание программы построено таким образом, что каждая следующая тема органически связана с предыдущей, создавая тем самым условия для повторения ранее изученных вопросов в тесной взаимосвязи с усвоением нового содержания. Организация такого повторения создаёт условия для активного использования приёмов умственной деятельности в процессе усвоения содержания.

Воспитательный потенциал каждого занятия создает возможность:

- устанавливать доверительные отношения между учителем и учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);
- привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;

- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применять на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дидактический театр, дискуссии, работы в парах и др.;
- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников.

Ценностные ориентиры учебного предмета «Физическая культура».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физкультура» основываются на концепциях фундаментального ядра содержания образования, духовно-нравственного развития и воспитания личности.

Духовно-нравственное воспитание личности гражданина России — педагогически организованный процесс усвоения и принятия обучающимся базовых национальных ценностей. Данные ценностные ориентиры будут реализованы через эту рабочую программу.

Ценность добра – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, в том числе с помощью языка; осознание постулатов нравственной жизни; формирование доброжелательности, уважения и толерантности к другим странам и народам. Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры. Осознание языка, в том числе иностранного, как основного средства общения между людьми.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своего языка; интерес к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу, чувство гордости за свою страну, умение достойно представлять её на международном уровне, формирование гражданской идентичности личности, преимущественно в ее общекультурном компоненте.

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам (через детский фольклор, некоторые образцы детской художественной литературы, знание традиций, межкультурное общение).

Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду в целом и к литературному труду, творчеству.

Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса, для которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур и языков.

Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.

В учебном процессе школьникам представлены ситуации, которые позволяют на доступном уровне обсуждать такие вопросы, как любовь к своей семье, дружба, здоровый образ жизни, трудолюбие, почитание родителей, забота о старших и младших, отношение к учебе, интерес к творчеству в разных его проявлениях.

В качестве объектов ценностей труда и быта выступают творческая созидательная деятельность, здоровый образ жизни, а ценностные ориентации содержания курса могут рассматриваться как формирование: - уважительного отношения к созидательной, творческой деятельности; - понимания необходимости здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

7-9 классы:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время

совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности

потребуется как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

7-9 классы:

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Коммуникативные УУД:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной

дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные УУД:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической

культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культуры.

7класс

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим

развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Обучающийся получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9класс

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Виды деятельности учащихся

Деятельность, направленная на развитие рефлексивных и личностных

УУД: постановка целей учебной деятельности, самоконтроль и самооценка.

Выбор способов деятельности, планирование содержания деятельности,

инициирование учебного взаимодействия с целью получения информации,

инициирование консультации у педагога, корректировка способов

деятельности, планирование объема домашнего задания, организация индивидуального рабочего места. Деятельность, направленная на развитие познавательных УУД: анализ понятий. Установление аналогий, установление причинно-следственных связей и построение логических заключений, кодирование информации различными способами (план, конспект, таблица, схема, рисунок, кластер, символы), переработка информации из нескольких источников (сообщение, реферат, доклад). Деятельность, направленная на развитие коммуникативных УУД: работа в группе, в паре, организация и участие в совместных проектах, выступление с сообщением, докладом с последующими ответами на вопросы, презентация проекта, включение в диалог, участие в коммуникативных тренингах (упражнениях).

Виды оценивания учебной деятельности.

Оценочная деятельность, осуществляется в соответствии с Положением о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «Славская СОШ». Входной контроль в начале учебного года определяет уровень знаний. Контрольная работа в форме теста. С помощью промежуточного контроля возможно диагностирование дидактического процесса, выявление его динамики, сопоставление результатов обучения на отдельных его этапах.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями,

ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. Изучение предмета способствует духовно-нравственному развитию учащихся, как на уроках, так и во внеурочной деятельности. Каждое из направлений духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся основано на определённой системе базовых национальных ценностей и должно обеспечивать усвоение обучающимися, как на уроках физической культуры, так и во внеурочной деятельности.

Место предмета в учебном плане

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры специальных (коррекционных) образовательных учреждений с ОВЗ, в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Содержание учебного курса «Физического воспитания» 8 класса

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Лыжная подготовка.

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов; подъем по склону; передвижение на лыжах в медленном темпа. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость. Одновременный одношажный ход. Торможение "плугом". Лыжные эстафеты на кругах. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Виды лыжного спорта; правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов.

Подвижные и спортивные игры.

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками 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 корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча 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.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Тематическое планирование 8 класс овз

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата
Лёгкая атлетика 8ч.			
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба на скорость (до 15-20 мин.)	1	04.09
2	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1	05.09
3	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	1	11.09
4	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1	12.09
5	Прыжок в длину с места	1	18.09
6	Метание на дальность с разбега в 3-6 шагов	1	19.09
7	Развитие координации движения. Челночный бег 3*10м/с	1	25.09
8	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1	26.09
«Спортивные игры»-12ч. Волейбол			
9	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры волейбол.	1	02.10
10	Передача мяча над собой, во встречных колоннах	1	03.10
11	Прием и передача мяча сверху и снизу	1	09.10
12	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении.	1	10.10

13	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	1	16.10
14	Верхняя прямая подача. Учебная игра	1	17.10
15	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	23.10
16	Верхняя прямая передача в прыжке	1	24.10
17	Нижняя боковая подача	1	06.11
18	Прямой нападающий удар через сетку	1	07.11
19	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1	13.11
20	Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра.	1	14.11
Гимнастика 12			
21	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1	20.11
22	Повороты в движении направо, налево	1	21.11
23	Лазание по гимнастической стенке	1	27.11
24	Прыжки через скакалку	1	28.11
25	Прыжки через скакалку (зачет)	1	04.12
26	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1	05.12
27	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1	11.12
28	Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями	1	12.12
29	Броски набивного мяча весом 1кг двумя руками снизу, из за головы	1	18.12
30	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1	19.12
31	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1	25.12
32	Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла	1	26.12
Лыжная подготовка 12			
33	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	09.01
34	Повторение попеременному двухшажному ходу	1	15.01

35	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	16.01
36	Одновременный бесшажный ход.	1	22.01
37	Поворот махом на месте	1	23.01
38	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1	29.01
39	Торможение «плугом».	1	30.01
40	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	05.02
41	Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	1	06.02
42	Одновременный двухшажный ход.	1	12.02
43	Лыжные эстафеты по кругу	1	13.02
44	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1	19.02
Спортивные игры: баскетбол 16			
45	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	20.02
46	Ведение мяча в б/б. Остановка шагом.	1	26.02
47	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1	27.02
48	Ловля и передача мяча от груди, на месте.	1	05.03
49	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	06.03
50	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1	12.03
51	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1	13.03
52	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	19.03
53	Эстафета с ведением мяча	1	20.03
54	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1	02.04
55	Бег с ускорением до 10 м	1	03.04
56	Выполнение штрафного броска. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	09.04
57	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	10.04
58	Обучение комбинации, ведение мяча два шага	1	16.04

	бросок по корзине		
59	Техника остановки в 2-а шага, ловля – передача мяча на месте и в движении.	1	17.04
60	Техника владения мячом: вырывание, выбивание мяча;	1	23.04
Лёгкая атлетика 8			
61	Инструктаж по ТБ. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.	1	24.04
62	Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м.	1	30.04
63	Спринтерского бег на 60 м., челночный бег 3 * 10м.	1	07.05
64	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	08.05
65	Промежуточная аттестация: Прыжок в длину с места. Равномерный бег.	1	14.05
66	Метания мяча на дальность. Равномерный бег.	1	15.05
67	тестирование: бег 60м.	1	21.05
68	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 500 и 800 м	1	22.05