

Министерство образования Иркутской области

МО «Эхирит-Булагатский район»

МОУ Усть-Ордынская СОШ №1 имени В.Б. Борсоева

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
М.О. учителей физической культуры	Зам. директора по УВР	Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ № 1
Руководитель ШМО	 Е.С. Васильева	 Я.С.Барнаков
 С.И. Хайдорова	Протокол № 1	Приказ № 210-А
Протокол № 1	от «26» августа 2024г.	от «27» августа 2024г.
от «24» августа 2024г.		

АДАптированная рабочая программа

основного общего образования

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 8 класса с УО, вариант 1

(интеллектуальными нарушениями)

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Дуринова Мария Ивановна
учитель физической культуры
(первая категория)

п. Усть-Ордынский 2024г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 8 классе разработана на основе следующих нормативных документов:

- Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 №1/22
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/Министерство образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ.

По учебному плану МОУ Усть-Ордынская СОШ на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуры в 8 классе отводится 3 часа в неделю. По календарному учебному графику продолжительность учебного года для учащихся 8-х классов составляет 34 недели. На изучение физической культуры отведено 102 часов в год.

Проведение уроков физической культуры в классах охраны зрения.

Программа по физической культуре остаётся неизменной, за исключением изучения тех видов физических упражнений и контрольных тестов, которые не рекомендуется проводить по медицинским показателям.

Таковыми являются следующие виды упражнений и КТ:

1. В разделе лёгкая атлетика: бег на длинные дистанции с учётом времени, длительные прыжки через скакалку, скоростной бег свыше 60 м, прыжки в высоту(практика), прыжки в длину с разбега(практика)
2. В разделе гимнастика: кувырки на матах, физические упражнения с отягощением, выполнение упражнения «Мостик», «перекаты», спрыгивание с высоты, опорные прыжки через козла(практика).
3. В разделе «Подвижные игры», спортивные игры рекомендуется соблюдать максимально ТБ при использовании мячей. Регламентировать и контролировать время проведения игр с целью контроля физической нагрузки во время игр.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и

принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировании нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- уровень индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировка физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и

регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Подвижные и спортивные игры»

«Подвижные игры», «Спортивные 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 перестроений 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, 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 занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные 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, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

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 упражнений. 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 (корректирующие 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

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.

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

Спортивные игры

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, предупреждение 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.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Материально-технические средства обучения	Домашнее задание
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	Сообщать знания по физической культуре, научить считать ЧСС		Знать положение низкого старта. Ускорение 2-3раза по 70м.
2	Ходьба в быстром темпе	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Знать положение низкого старта. Ускорение 2-3раза по 80м.
3	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Знать положение низкого старта. Ускорение 2-3раза по 90м.

4	Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Знать положение низкого старта. Ускорение 2-3 раза по 100. Прыжки и много-скоки до 10 раз.
5	Разучивание техники бега на 30 метров из положения высокий старт	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Бег с максимальной скоростью до 100 м. с низкого старта
6	Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Повторить технику челночного бега
7	Совершенствование и учет бега на 30м из положения высокий старт. Совершенствование техники челночного бега.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Повторить технику прыжка с разбега имитация техники метания, подтягивание на перекладине макс.
8	Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Подтягивание макс. 3-4 подхода. Бег 6-7 мин.
9	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Равномерный медленный бег 8-10 мин. Бег 100м. с макс. Скоростью.
10	Учет техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Развивать выносливость – бег до 10 мин.
11	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений	Знать ТБ, правила игры баскетбол. Техника передвижений и остановок.
12	Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра «Два сигнала»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	Повторить технику передвижений и остановок.
13	Совершенствование	Содействовать	Свисток, мяч,	Повторить технику

	техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра «Запрещенные движения»	коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	секундомер	ведения и передачи мяча.
14	Индивидуальная работа с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	Повторить технику ведения, передачи мяча, и броска по кольцу.
15	Подвижные игры с элементами ОРУ	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	Знать и уметь индивидуальные ТТД в защите
16	Беговые и прыжковые подвижные игры	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	Освоить бросок мяча в прыжке ,ТТД в защите.
17	Разучивание и совершенствование техники ритма и темпа.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	Освоить ТТД в защите
18	Совершенствование техники ритма и темпа	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	Овладеть техникой броска и добивание мяча
19	Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр.	Содействовать коррекции недостатков физического развития	Свисток, мяч, секундомер	Овладеть техникой броска в кольцо.

		и моторики учащихся, а также их воспитанию		
20	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Значение утренней гимнастики.	Сообщать знания по физической культуре	Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений	Соблюдать правила ТБ. Строевые упражнения. Отжимания от пола 2-3 раза по 30 раз. Прыжки ч/скакалку
21	Разучивание техники строевых упражнений	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	Прыжки ч/скакалку Отжимания от пола 2-3 раза по 30 раз.
22	Разучивание техники ритма и темпа в танцевальных упражнениях.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	Отжимания от пола 2-3 раза по 30 раз. Упражнение на пресс 2-3 подхода по 50 раз.
23	Разучивание техники выполнения перекатов вперед	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастиче	Подтягивание на перекладине – 3-4 р. по 10-12 раз.

			ская стенка, гимнастиче ское бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	
24	Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	Упражнения на гибкость, силу. Отжимания от пола 2-3 раза по 30 раз
25	Разучивание техники выполнения кувырка вперед.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	Челночный бег, подтягивание макс. 3-4 раза.
26	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастиче	Подтягивание на перекладине 10-12 раз 3-4 подхода.

			ское бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	
27	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	Выполнять акробатические элементы. Отжимания 2-3 раза по 30.
28	Круговая тренировка. Разучивание техники опорных прыжков.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	Выполнять комбинацию из 5-7 элементов.
29	Совершенствование техники виса на перекладине и прыжков через скакалку.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер	Выполнять отжимание 2-3 р. по 30.

			скакалка, обруч, мячи.	
30	Разучивание техники акробатической комбинации.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	Выполнить комбинацию 7-10 элементов.
31	Акробатика.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	Выполнить комбинацию 7-10 элементов.
32	Акробатика.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	Выполнить комбинацию 7-10 элементов.

33	Совершенствование техники эстафет с предметами.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	Повторить технику безопасности
34	Совершенствование техники эстафет с предметами.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	Повторить технику эстафет с предметами
35	Совершенствование техники эстафет с предметами.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	Повторить технику эстафет с предметами
36	Совершенствование техники упражнений на гимнастической	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая	Повторить технику эстафет с предметами

	скамейке		скамейка, гимнастиче ская стенка, гимнастиче ское бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	
37	Разучивание техники лазания по наклонной гимнастической скамейке	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастиче ская скамейка, гимнастиче ская стенка, гимнастиче ское бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	Равномерный бег 1 минута
38	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамейке.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастиче ская скамейка, гимнастиче ская стенка, гимнастиче ское бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	Выполнять комбинацию из 5-7 элементов.
39	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения предметами	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастиче ская скамейка, гимнастиче ская	Выполнять отжимание 2-3 р. по 30.

			стенка, гимнастиче ское бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	
40	Общеразвивающие и корректирующие упражнения предметами	и Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастиче ская скамейка, гимнастиче ская стенка, гимнастиче ское бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	Выполнить комбинацию 7-10 элементов.
41	Совершенствование техники игры «Космонавты»	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастиче ская скамейка, гимнастиче ская стенка, гимнастиче ское бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	Подготовиться к урокам лыжной подготовке(одежда, обувь, с/инвентарь)
42	Круговая тренировка	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастиче ская скамейка, гимнастиче ская стенка, гимнастиче ское	

			бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	
43	Круговая тренировка	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастиче ская скамейка, гимнастиче ская стенка, гимнастиче ское бревно, секундомер скакалка, обруч, мячи.	
44	Промежуточный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	Сообщать знания по физической культуре	Программа специальн ых (коррекцио нных) образовате льных учреждени й	Знать правила ТБ, выполнять технику передвижений на лыжах. Выполнять технику л/х
45	Разучивание техники скользящего шага без палок.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	Выполнять технику л/х
46	Разучивание техники ступающего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	Выполнять технику л/ходов.
47	Разучивание техники поворотов переступанием без палок	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	Техника перехода с хода на ход.
48	Совершенствование техники ступающего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	Выполнять технику лыжных ходов.
49	Совершенствование	Формировать	Лыжи,	Выполнять технику полу-

	техники скользящего шага	двигательные навыки и умения	палки, свисток, секундомер	конькового хода.
50	Совершенствование техники поворотов переступанием	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	Овладеть техникой полу-конькового хода.
51	Разучивание техники подъёмов и спусков.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	Выполнять технику лыжных ходов.
52	Прохождение дистанции 300м	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	Владеть техникой лыжных ходов.
53	Разучивание техники скользящего шага с палками.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	Владеть техникой лыжных ходов.
54	Совершенствование техники скользящего шага с палками	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	Владеть техникой лыжных ходов.
55	Прохождение дистанции 1000м	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	Владеть техникой лыжных ходов.
56	Коньки. Свободное катание	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	Владеть техникой лыжных ходов и переходов.
57	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого старта	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Знать правила ТБ, положение н/старта. Бег 10-мин.
58	Совершенствование и учет техники бега на 30м из положения высокий старт	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Выполнить бег на 100м. с макс. скоростью 2-3 р.
59	Совершенствование техники бега на 60м из положения высокий старт	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Бег до 20 минут
60	Разучивание техники	Формировать	Свисток,	Выполнять технику

	низкого старта с преследованием	двигательные навыки и умения	секундомер	низкого старта, стартового разгона бег до 15 мин.
61	Совершенствование техники низкого старта с преследованием.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Выполнять технику н/старта и финиша. Бег до 20 мин.
62	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Повторить технику метания малого мяча. Бег до 25 мин.
63	Совершенствование техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Бег до 25 мин.
64	Совершенствование техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Повторить технику челночного бега. Бег до 25 мин
65	Совершенствование техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Развивать выносливость- бег до 25-30 мин.
66	Совершенствование техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Развивать выносливость- бег до 25-30 мин.
67	Учет техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Повторить технику прыжка в длину с места.
68	Игровой урок	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	Повторить технику прыжка в длину с места.

V. КОНТРОЛЬ УСВОЕНИЯ

8 класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Юноши			Девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 3 x10 м, сек	7,5	8,0	9,0	8,0	8,6	10,0
	Бег 30 м, секунд	4,5	5,0	5,5	4,9	5,4	6,2
	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
	Бег 100 м, секунд	14,2	14,8	15,5	16,5	17,0	17,8
	Бег 2000 м, мин	-	-	-	10,00	10,50	11,40
	Бег 3000 м, мин	13,00	14,30	15,30	-	-	-
	Прыжки в длину с места	220	205	190	195	180	165
	Подтягивание на высокой	11	9	7	-	-	-

	перекладине						
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	25	20	20	15	10
	Наклоны вперед из положения сидя	13	10	6	20	18	10
	Подъем туловища за 30 сек. из положения, лежа, руки за голов.	33	28	22	30	25	15
	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	75	60	50	85	75	60