

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 565 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

Советом родителей школы

Директор _____

Е.В. Чалапко

Протокол № 1 от 30.08.2018

Председатель _____

Приказ № 531 от 30.08.2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

класс 8-б

учитель Дмитриев Роман Борисович

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Статус документа: рабочая программа - нормативный документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, основывающийся на учебном плане образовательного учреждения.

Место предмета в учебном плане: предмет «Физическая культура» входит в обязательную нагрузку и относится к предметам федерального компонента. Программа составлена на основе АООП ГБС(К)ОУ школы (VIII вида) № 565 2014 года.

Особенности класса:

Цель программы

Создание условий для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности обучающихся.

Задачи учителя

- Укреплять здоровье, улучшать осанку, содействовать гармоничному физическому развитию обучающихся;
- развивать координационные способности обучающихся;
- формировать простейшие знания о личной гигиене и режиме дня у обучающихся;
- приобщать обучающихся к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитывать морально-волевые качества у обучающихся;
- обучать правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развивать умение контролировать уровень своей подготовленности.

Межпредметные связи

В ходе реализации программы осуществляется интеграция со следующими предметами: математика, изобразительное искусство, коррекционно-развивающие занятия.

Основные формы работы с обучающимися

Основной формой работы по предмету «Физическая культура» является урок.

Формы организации познавательной деятельности обучающихся: индивидуальная, групповая, коллективная (фронтальная).

Виды деятельности: практические задания, письменные задания, тестирование.

Аттестация обучающихся проводится в течение учебного года как результат освоения образовательной программы.

Формы итогового контроля: контроль за выполнением задания, контроль качества исполнения, тестовые практические задания. Текущий и итоговый контроль успеваемости осуществляется по пятибалльной системе.

Технологии обучения: здоровье сберегающие, информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные; технологии разноуровневого и дифференцированного обучения.

Планируемые результаты

Содержание программы

На изучение программы отведено 102 часа. Возможно уменьшение количества часов на изучение некоторых разделов программы, в зависимости от выпадения уроков на праздничные, каникулярные дни и День защиты детей. Восполнение этих часов возможно за счет часов, отведенных на повторение и обобщение, совмещения возможных тем. Таким образом, программа по предмету «Физическая культура» будет выполнена.

Разделы:

1. Легкая атлетика

Вводный урок. Безопасность на уроке ФК. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!». Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением 30-40 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Высокий старт до 20-25 м. Бег с ускорением 40-50 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег с ускорением 50-60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Бег на результат 60 м. Обучение отталкивания в прыжке в длину. Обучение прыжку в длину. Толкание ядра. Прыжок с 7-9 шагов с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 50, 60 м. Бег с заданным темпом. Толкание ядра.

2. Гимнастика

Вводный урок. Безопасность на уроке ФК. Смешанные упоры на гимнастической скамейке. ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из-за головы. Сгибание и разгибание рук в упоре. Ходьба на носках выпадами, с грузом на голове. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Броски в стену (щит) большого и малого мячей. Броски и ловля набивных мячей 2 кг. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Прыжки «змейкой» через скамейку. Наклоны вправо-влево на счет, вперед-назад. Подтягивание по гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор, присев, упор лежа. Кувырки вперед, назад. Прыжки «змейкой» через координационную лестницу.

3. Спортивные игры

Вводный урок. Безопасность на уроке ФК. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!». Правила игры в настольный теннис. Теория игры в настольный теннис. Развитие скоростных качеств. Игра «Настольный теннис». Стойка игрока «настольный теннис». Перемещение в игре «настольный теннис». Поддача мяча «настольный теннис». Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Удержание мяча различным способом в парах «настольный теннис». Прием мяча «настольный теннис». Подвижная игра «Ручной мяч». Ловля мяча на месте. Игра в настольный теннис.

Чередование ходьбы бега. Бег на короткие дистанции. Бег с мячом через препятствия. Упражнения на скорость. Упражнение с мячом «набивание». Упражнения на выносливость. Режущий удар или атакующий удар. Игра в настольный теннис.

Повторение Отработка и закрепление практических навыков.

**Учебно – тематический план программы
по предмету «Физическая культура»**

№	Наименование тем	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	47
2.	Гимнастика	19
3.	Спортивные игры	28
4.	Итоговый контроль	4
5.	Повторение	4
Итого:		102

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
Год (102)							
Легкая атлетика (22 часов)							
1	1		Вводный урок. Безопасность на уроке ФК	Вводный инструктаж по охране труда	Инструкция	Журнал по технике безопасности на уроке ФК; Комплект инструкций	Опрос по технике безопасности
2	2		Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!»	Совершенствовать строевые приемы на месте. Развивать быстрое реагирование на выполнение подачи команд	«Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!»	Свисток	Задание с использованием, подачи команд
3	3		Высокий старт до 40 м	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники бега при высоком старте
4	4		Бег с ускорением 60 -100 м	Развивать двигательные качества. Развивать) скорость передвижения	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники бега
5	5		Встречная эстафета	Развивать двигательные качества. Стимулировать деятельность	Эстафета, метр, время, скорость	Свисток, секундомер, ориентиры, эстафетная палочка	Контроль выполнения передачи эстафетной палочки

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
				дыхательной и сердечно сосудистой систем			
6	6		Специальные беговые упражнения	Развивать двигательные качества. Развивать ритмичность движения. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем	Равномерный темп	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения специальных беговых упражнений
7	7		Развитие скоростных качеств	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Отрезок, скоростной бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения техники бега
8	8		Высокий старт до 20-25 м	Развивать двигательные качества Развивать скорость передвижения	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнение техники высокого старта
9	9		Бег с ускорением 60 м	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники бега
10	10		Специальные беговые упражнения	Развивать двигательные качества.	Равномерный бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения специальных беговых упражнений

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
				Развивать ритмичность движения. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем			
11	11		Развитие скоростных возможностей	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентир	Контроль выполнения техники бега
12	12		Эстафеты	Развивать двигательные качества. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем	Эстафета, метр, время, скорость	Свисток, секундомер, ориентиры, эстафетная палочка	Контроль выполнения передачи эстафетной палочки
13	13		Бег с ускорением 50-60 м	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения техники бега
14	14		Специальные беговые упражнения	Развивать двигательные качества	Равномерный бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения специальных беговых упражнений
15	15		Развитие скоростных возможностей	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Секундомер, свисток	Контроль выполнения скоростного бега
16	16		Бег на результат 60 м	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Секундомер, свисток	Контроль выполнения скоростного бега
17	17		Обучение	Совершенствовать	Разбег,	Ориентиры,	Контроль выполнения

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
			отталкивания в прыжке в длину	технику выполнение прыжка с места. Развивать двигательные качества. Развивать согласованность движение рук и ног	отталкивание, фаза полета, приземление, яма для прыжка в длину	свисток, яма с наполнителем для прыжка в длину	техники «Прыжок в длину»
18	18		Обучение прыжку в длину	Совершенствовать технику выполнение прыжка с места. Развивать двигательные качества. Развивать согласованность движение рук и ног	Разбег, отталкивание, фаза полета, приземление, яма для прыжка в длину	Ориентиры, свисток, яма с наполнителем для прыжка в длину	Контроль выполнения техники «Прыжка в длину»
19	19		Толкание ядра	Разучивать технику толкание ядра с места	Флажок, постановка ног, скручивание, толчок	Ориентиры, свисток, метр для измерения толкания ядра	Контроль выполнения техники «Толчок ядра»
20	20		Прыжок с 7-9 шагов разбега	Совершенствовать технику выполнение прыжка с разбега. Развивать двигательные качества. Развивать согласованность движение рук и ног	Разбег, отталкивание, фаза полета, приземление	Ориентиры, свисток, яма с песком для прыжков	Контроль выполнения техники «Прыжок с разбега»
21	21		Метание малого мяча в	Совершенствовать технику выполнение	Мах руки, глазомер,	Мишени, малые мячи	Контроль выполнение метания малого мяча в

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
			горизонтальную цель	метание малого мяча в цель. Развивать согласованность движений. Развивать глазомер	стойка при метании		цель
22	22		Толкание ядра	Разучивать технику толкание ядра с места	Флажок, постановка ног, скручивание, толчок	Ориентиры, свисток, метр для измерения толкания ядра	Контроль выполнения техники «Толчок ядра»
Итоговый контроль (1 час)							
23	1		Тестирование. Практическое задание	Выполнить контрольную работу		Свисток, метр, стойки, маты для прыжка, ориентиры	Контроль выполнения техники прыжка в высоту
Повторение (1 час)							
24	1		Толкание ядра	Разучивать технику толкание ядра с места	Флажок, постановка ног, скручивание, толчок	Ориентиры, свисток, метр для измерения толкания ядра	Контроль выполнения техники «Толчок ядра»
Гимнастика (19 часов)							
25	1		Вводный урок. Безопасность на уроке ФК	Вводный инструктаж по охране труда	Инструкция	Журнал по технике безопасности на уроке ФК. Комплект инструкций	Опрос по технике безопасности
26	2		Смешанные упоры на гимнастической скамейке	Развивать силовые качества плечевого пояса при различных упорах	Гимнастическая скамейка	Гимнастические скамейки, маты, свисток	Контроль выполнения упражнений на гимнастической скамейке и мате
27	3		ОРУ на осанку	Развивать мышцы спины	ОРУ на месте и в ходьбе	Свисток	Контроль выполнения ОРУ на месте и в

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
							ходьбе
28	4		Метание набивного мяча из-за головы	Совершенствовать технику метания набивного мяча из-за головы. Развивать глазомер	Набивной мяч	Свисток, набивные мячи, ориентиры	Контроль выполнения упражнения метания набивного мяча
29	5		Сгибание и разгибание рук в упоре	Развивать силовые качества	Отжимание в упоре лежа	Свисток	Контроль выполнения упражнения в упоре лежа
30	6		Ходьба на носках выпадами, с грузом на голове	Развивать силовые качества мышц ног	Ходьба	Свисток, набивной мяч 2 кг	Контроль выполнения техники упражнений в ходьбе
31	7		Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	Развивать равновесие и координацию	Гимнастическая скамейка	Гимнастические скамейки, гимнастические маты, свисток	Контроль выполнения упражнений на гимнастической скамейке под углом
32	8		Лазание по наклонной гимнастической скамейке	Укреплять мышц, ног, рук. Совершенствовать координацию	Гимнастическая скамейка	Гимнастические скамейки, маты, свисток	Контроль выполнения упражнения на гимнастической скамейке под углом
33	9		Броски в стену (щит) большого и малого мячей	Укреплять мышцы плечевого пояса	Набивной мяч	Большой и малый набивной мяч, щит, свисток, ориентиры	Контроль выполнения броска мяча
34	10		Броски и ловля набивных мячей 2 кг	Развивать силовые качества плечевого пояса	Бросок, ловля	Набивной мяч 2 кг, свисток	Контроль выполнения упражнения на ловлю мяча
35	11		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели	Совершенствовать технику выполнения метания малого мяча	Метание	Мяч, свисток, цель, ориентиры	Контроль выполнения метания малого мяча в цель

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
				в цель. Развивать согласованность движений. Развивать глазомер			
36	12		Прыжки «змейкой» через скамейку	Развивать мышцы ног, развить координацию	Прыжки	Гимнастическая скамейка, маты, свисток	Контроль выполнения техники прыжков через скамейку
37	13		Наклоны вправо-влево на счет, вперед-назад	Развивать мышцы туловища	Наклоны на месте	Свисток	Контроль выполнения ОРУ на месте
38	14		Подтягивание по гимнастической скамейке	Развивать мышцы плечевого пояса	Подтягивание	Гимнастическая скамейка, свисток, маты	Контроль выполнения на гимнастической скамейке
39	15		Подтягивание в висе	Развивать мышцы плечевого пояса	Турник	Турник, свисток	Контроль выполнения техники подтягивания на перекладине
40	16		ОРУ с предметами на месте	Развивать мышцы плечевого пояса туловища, ног	ОРУ на месте	Свисток, ориентиры, гантели 1 кг	Контроль выполнения ОРУ на месте
41	17		Вскок в упор, присев, упор лежа	Развивать мышцы туловища, рук, ног. Развивать гибкость	В упоре сидя, лежа	Свисток	Контроль выполнения техники в упоре сидя, лежа
42	18		Кувырки вперед, назад	Развивать координацию ловкости	Кувырок	Свисток, гимнастические маты	Контроль выполнения техники упражнение кувырок в перед назад
43	19		Кувырок назад в стойку на лопатки	Развивать координацию ловкости	Кувырок	Свисток, гимнастические маты	Контроль выполнения техники упражнение кувырка назад, стойки
44	20		Стойка на руках	Развивать координацию	Стойка	Свисток, гимнастические	Контроль выполнения техники упражнение

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
				ловкости		маты	стойки на руках
45	21		Стойка кувырок вперед	Развивать координацию ловкости	Стойка, кувырок	Свисток, гимнастические маты	Контроль выполнения техники упражнение кувырка вперед, стойки
46	22		Прыжки «змейкой» через координационную лестницу	Развивать мышцы ног, развивать координацию	Прыжки	Координационная лестница, маты, свисток	Контроль выполнения техники прыжков через координационную лестницу.
Итоговый контроль (1 час)							
47	1		Тестирование. Практическое задание	Выполнить контрольную работу	Вис на перекладине	Турник, свисток	Контроль выполнения техники упражнение на перекладине
Повторение (1 час)							
48	1		Прыжки вперед-назад через координационную лестницу	Развивать мышцы ног, развивать координацию	Прыжки	Координационная лестница, маты, свисток	Контроль выполнения техники прыжков через координационную лестницу.
Спортивные игры (28 часов)							
49	1		Вводный урок. Безопасность на уроке ФК	Вводный инструктаж по охране труда	Инструкция	Журнал по технике безопасности на уроке ФК. Комплект инструкций	Опрос по технике безопасности
50	2		Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!»	Разучить команды «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!»	Строевые приемы	Свисток	Задание с использованием, подачи команд
51	3		Правила игры в настольный теннис	Разучить правила игры «настольный	Настольный теннис	Учебник по настольному	Опрос по правилам игры в настольный

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
				теннис»		теннису, правила игры в настольного тенниса	теннис
52	4		Теория игры в настольный теннис	Разучить правила игры настольный теннис	Настольный теннис	Учебник по Настольному теннису, правила игры в настольного тенниса	Опрос по правилам игры в настольный теннис
53	5		Развитие скоростных качеств	Развивать двигательные качества	Челночный бег	Свисток, секундомер, кубики, ориентиры	Контроль выполнения техники челночного бега
54	6		Игра «Настольный теннис»	Разучить правила игры в настольный теннис	Игра настольный теннис	Свисток, шарик, ракетка, стол	Контроль выполнения правил настольного тенниса «Игра в личку»
55	7		Игра «Настольный теннис»	Разучить правила игры в настольный теннис	Игра настольный теннис	Свисток, шарик, ракетка, стол	Контроль выполнения правил настольного тенниса «Игра в личку»
56	8		Стойка игрока «настольный теннис	Разучить стойку игрока на месте	Стойка теннисиста	Свисток	Контроль выполнения техники «Стойка теннисиста»
57	9		Стойка игрока «настольный теннис	Разучить стойку игрока на месте	Стойка теннисиста	Свисток	Контроль выполнения техники «Стойка теннисиста»
58	10		Перемещение в игре «настольный теннис»	Разучить перемещения игрока	Перемещение игрока	Свисток, ориентиры, стол	Контроль выполнения техники перемещения игрока
59	11		Перемещение в игре «настольный теннис»	Разучить перемещения игрока	Перемещение игрока	Свисток, ориентиры, стол	Контроль выполнения техники перемещения игрока
60	12		Подача мяча «настольный	Разучить технику подачи мяча	Подача	Свисток, стол для настольного	Контроль выполнения техники подачи в

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
			теннис»			тенниса, ракетки, шарики для настольного тенниса	настольном теннисе
61	13		Подача мяча «настольный теннис»	Разучить технику подачи мяча	Подача	Свисток, стол для настольного тенниса, ракетки, шарики для настольного тенниса	Контроль выполнения техники подачи в настольном теннисе
62	14		Подвижные игры с элементами настольного тенниса	Совершенствовать игру в настольный теннис	Игра настольный теннис	Свисток, стол для настольного тенниса, ракетки, шарики для настольного тенниса	Контроль выполнения правил баскетбола «Игра в личку»
63	15		Удержание мяча различным способом в парах «настольный теннис»	Совершенствовать игру настольный теннис	Удержание	Свисток, стол для настольного тенниса, ракетки, шарики для настольного тенниса	Контроль выполнения техники упражнение на удержание шарика в игре
64	16		Прием мяча «настольный теннис»	Разучить прием мяча различным способом	Прием мяча	Свисток, стол для настольного тенниса, ракетки, шарики для настольного тенниса	Контроль выполнения техники приема мяча
65	17		Подвижная игра «Ручной мяч»	Разучить правила игры «Ручной мяч»	Игра «Ручной мяч»	Учебное пособие по подвижным играм	Опрос по правилам игры «Ручной мяч»
66	18		Ловля мяча на	Совершенствовать	Ловкость	Свисток, стол для	Контроль выполнения

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
			месте	ловля мяча		настольного тенниса, ракетки, шарики для настольного тенниса	техники ловли мяча
67	19		Игра в настольный теннис	Развивать чувство коллективизма	Игра настольный теннис	Свисток, стол для настольного тенниса, ракетки, шарики для настольного тенниса	Контроль выполнения правил игры настольный теннис
68	20		Чередование ходьбы бега	Совершенствовать двигательные качества при беге, ходьбы	Бег, ходьба	Свисток, ориентиры, секундомер	Контроль выполнения техники бега, ходьбы
69	21		Бег на короткие дистанции	Совершенствовать двигательные качества при беге	Бег	Свисток, ориентиры, секундомер	Контроль выполнения скоростного техники бега
70	22		Бег с мячом через препятствия	Развивать координацию	Преодоление препятствий	Свисток, ориентиры, барьеры, мяч	Контроль выполнения техники упражнения бег с препятствием
71	23		Упражнения на скорость	Совершенствовать двигательные качества при беге	Бег	Свисток, ориентиры, секундомер	Контроль выполнения скоростного техники бега
72	24		Упражнения на скорость	Совершенствовать двигательные качества при беге	Бег	Свисток, ориентиры, секундомер	Контроль выполнения скоростного техники бега
73	25		Упражнение с мячом «набивание»	Развивать координацию	Набивания	Свисток, стол для настольного тенниса, ракетки, шарики для настольного	Контроль техники выполнения набивания

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
						тенниса	
74	26		Упражнение с мячом «набивание»	Развивать координацию	Набивания	Свисток, стол для настольного тенниса, ракетки, шарики для настольного тенниса	Контроль техники выполнения набивания
75	27		Упражнения на выносливость	Совершенствовать двигательные качества при беге на длительное расстояние	Бег	Свисток, ориентиры, секундомер	Контроль выполнения техники бега на выносливость
76	28		Режущий удар или атакующий удар	Совершенствовать технику удара по настольному шарики	Резак, Атака	Свисток, стол для настольного тенниса, ракетки, шарики для настольного тенниса	Контроль выполнение техники при режущем ударе.
Итоговый контроль (1 час)							
77	1		Тестирование. Практическое задание	Выполнить контрольную работу	Правила игры в настольный теннис	Учебник по настольному теннису, правила игры в настольный теннис	Тест по правилам игры в настольный теннис
Повторение (1 час)							
78	1		Игра в настольный теннис	Развивать чувство коллективизма	Игра в настольный теннис	Свисток, стол для настольного тенниса, ракетки, шарики для настольного тенниса	Контроль выполнения правил игры настольного тенниса
Легкая атлетика (22 часа)							

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
79	1		Вводный урок. Безопасность на уроке ФК	Вводный инструктаж по охране труда	Инструкция	Журнал по технике безопасности на уроке ФК	Опрос по технике безопасности
80	2		Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!»	Совершенствовать строевые приемы на месте. Развивать быстрое реагирование на выполнение подачи команд	«Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!»	Свисток	Задание с использованием, подачи команд
81	3		Высокий старт до 30-40 м	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники упражнения в беге
82	4		Бег с ускорением 30-40 м	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники упражнения в беге
83	5		Встречная эстафета	Развивать двигательные качества. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем	Эстафета, метр, время, скорость	Свисток, секундомер, ориентиры, эстафетная палочка	Контроль выполнения передачи эстафеты
84	6		Развитие скоростных качеств	Развивать двигательные качества. Развивать скорость	Челночный бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения техники челночного бега

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
				передвижения			
85	7		Высокий старт до 60 м	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники упражнение в беге
86	8		Бег с ускорением 200 м	Развивать двигательные качества. Развивать скорость передвижения	Отрезок, метр, скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники упражнение в беге
87	9		Специальные беговые упражнения	Развивать двигательные качества. Развивать ритмичность движения. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой систем	Равномерный бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения равномерного бега
88	10		Развитие скоростных возможностей	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Свисток, секундомер, ориентир	Контроль выполнения правильности техники челночного бега
89	11		Эстафеты	Развивать двигательные качества. Стимулировать деятельность дыхательной и сердечно сосудистой	Эстафета, метр, время, скорость	Свисток, секундомер, ориентиры, эстафетная палочка	Контроль выполнения передачи эстафеты

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
				систем			
90	12		Бег с ускорением 50-60 м	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Свисток, секундомер	Контроль выполнения техники упражнение в беге
91	13		Развитие скоростных возможностей	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Секундомер, свисток	Контроль выполнения техники упражнение в беге
92	14		Бег на результат 200 м	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Секундомер, свисток	Контроль выполнения техники упражнение в беге
93	15		Обучение отталкивания в прыжке в длину	Совершенствовать технику выполнение прыжка с места. Развивать двигательные качества. Развивать согласованность движения рук и ног	Разбег, полет, приземление, яма для прыжка в длину	Ориентиры, свисток, яма с наполнителем для прыжка в длину.	Контроль выполнения техники прыжка в длину с места
94	16		Обучение отталкивания в прыжке в длину	Совершенствовать технику выполнение прыжка с места. Развивать двигательные качества. Развивать согласованность движения рук и ног	Разбег, полет, приземление, яма для прыжка в длину	Ориентиры, свисток, яма с наполнителем для прыжка в длину.	Контроль выполнения техники прыжка в длину с места
95	17		Обучение прыжку в длину	Совершенствовать технику выполнение прыжка с места. Развивать	Разбег, отталкивание, фаза полета, приземление,	Ориентиры, свисток, яма с наполнителем для прыжка в длину	Контроль выполнения техники прыжка в длину с места

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
				двигательные качества. Развивать согласованность движения рук и ног	яма для прыжка в длину		
96	18		Обучение прыжку в длину	Совершенствовать технику выполнение прыжка с места. Развивать двигательные качества. Развивать согласованность движения рук и ног	Разбег, отталкивание, фаза полета, приземление, яма для прыжка в длину	Ориентиры, свисток, яма с наполнителем для прыжка в длину	Контроль выполнения техники прыжка в длину с места
97	19		Прыжок с 7-9 шагов разбега	Совершенствовать технику выполнение прыжка с разбега	Разбег, отталкивание, фаза полета,	Ориентиры, свисток, яма	Контроль выполнения техники прыжка в длину с разбега
98	20		Метание малого мяча в горизонтальную цель	Совершенствовать технику выполнение метание малого мяча в цель	Мах руки, глазомер, стойка при метании	Мишени, малые мячи	Контроль выполнения техники метание малого мяча в горизонтальную цель
99	21		Специальные беговые упражнения	Развивать двигательные качества. Развивать ритмичность движения	Равномерный темп	Свисток, секундомер, ориентиры	Контроль выполнения техники бега
100	22		Бег на скорость 100, 200 м	Развивать скоростные качества	Скоростной бег	Свисток, секундомер, метр, ориентиры	Контроль выполнения техники бега
Итоговый контроль (1 час)							
101	1		Тестирование.	Выполнить	Прыжок с места	Свисток, метр,	Контроль выполнения

Кол-во часов		Дата урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения	Основные виды учебной деятельности
п/п	п/разд						
			Практическое задание	контрольную работу		прыжковая яма, ориентиры	прыжка
Повторение (1 час)							
102	1		Бег на результат 100 м	Развивать двигательные качества	Скоростной бег	Секундомер, свисток	Контроль выполнения техники упражнения в беге

Список литературы

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный/1-4 классы/Под ред. В.В. Воронковой; 4-е издание.- М.: Просвещение, 2016.
2. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) П78 учреждений VIII вида: Сб.1.-М.: Гуманит, изд. центр ВЛАДОС, 2016.

Список учебных пособий

1. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2016.
2. В. В. Воронкова, И.В. Коломыткина. Физическая культура специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Москва, «Просвещение», 2016.

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://pedsovet.su>
2. <http://eruditez.ru>
3. <http://www.uroki.net>

**Лист корректировки рабочей программы
по предмету «Физическая культура»**

Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Причина корректировки	Способ, форма корректировки

Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Причина корректировки	Способ, форма корректировки

[illegible]