




**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Андреапольская средняя общеобразовательная школа № 3**

<p align="center">Рассмотрено на заседании МО</p> <p align="center">Протокол № <u>1</u> от «<u>01</u>» <u>09</u> 2020 г.</p> <p align="center">Руководитель МО: Лаврентьева Н.А. </p>	<p align="center">Принято на заседании методического совета</p> <p align="center">Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 2020г.</p> <p align="center">Заместитель директора по МР: Петрова О.Г. </p>	<p align="center">«Утверждаю»</p> <p align="center">Директор МОУ АСОШ №3  Хаббо Л.А.</p> <p align="center">Приказ № <u>54</u> От «<u>01</u>» <u>09</u> 2020 г.</p>
--	--	---

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре 5-9 классы**
68 часов (2 часа в неделю) в 5, 6, 8, 9 классах,
102 часа (3 часа в неделю) в 7 классе)

Составители:
Лаврентьева Наталья Александровна
Иванова Людмила Константиновна

г. Андреаполь

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре с 5-9 классы составлена с использованием нормативно- правовой базы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.№273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004№1312 «Федеральный базисный учебный план».
3. Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г. №1312 «Об утверждении федерального базисного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» необходимо учитывать все внесённые изменения.
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014г. №253 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 октября 2013г, регистрационный 3 30213) « Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2014-2015 учебный год».
5. (пункты 5иб только для учителей физической культуры) Письмом Министерства образования и науки России от 19.11.2010.№6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях».
6. « Письмом от 08.10.2010г. №ИК-1494/19»О введении третьего часа физической культуры», приложение «Методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации».
7. Программа специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида 5-9 классы под редакцией В.В. Воронкова.
8. Программа по физической культуре для учащихся 5-9 класса .Автор. Мозговой В.М.

Адаптированная рабочая программа рассчитана

Количество часов по учебному плану	5	6	7	8	9
	клас с	клас с	клас с	клас с	клас с
Всего в неделю	2	2	3	2	2
Всего за учебный год (по классам)	68	68	102	68	66

Цель: Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Задачи:

- Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня, общей работоспособности.

Методы и формы обучения:

- Словесные (объяснение, беседа, распоряжение, команда, подсчет) ;
- Наглядные (показ упражнения учеником, демонстрации техники выполнения упражнений);
- Практические (практически выполнения упражнений)

Основные направления коррекционной работы.

Ввиду психологических особенностей детей с ОВЗ, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления.

Совершенствование движений и сенсорного развития:

- Развитие мелкой моторики и пальцев рук.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- Коррекция и развитие внимания;
- Развитие пространственных представлений и ориентации.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально- личностной сферы:

- Развитие инициативности, стремления доводить начатое до конца;
- Формирование умения преодолевать трудности;
- Воспитание самостоятельности принятия решения;
- Формирование устойчивости и адекватной самооценки;
- Воспитание правильного отношения к критике.

Коррекция и развитие речи:

- Укрепление и охрана здоровья, физическое развитие ребенка;
- Формирование и развитие продуктивных видов деятельности, социального поведения;
- Расширение социальных контактов с целью формирования навыков социального поведения, знаний о себе, о других людях, об окружающем микросоциуме;
- Развитие творческих умений средствами предметной и игровой деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «**Спортивные игры**» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика» С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «**Легкая атлетика**». С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

В разделе «**Лыжная подготовка**» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить

основам техники конькового хода.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Из программы характеристика

- основы истории развития физической культуры в России
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

-

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, отыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Описание места учебного предмета в учебном плане

- В 5 классе на физкультуру отводится по 2 часа в неделю, всего 68 часов на (34 учебных недель).
- В 6 классе на физкультуру отводится по 2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебных недель).
- В 7 классе на физкультуру отводится по 3 часа в неделю, всего 102 часов (34 учебных недель).
- В 8 классе на физкультуру отводится по 2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебных недель).
- В 9 классе на физкультуру отводится по 2 часа в неделю, всего 99 часов (33 учебных недель)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета физическая культура

Личностные результаты:

У учащегося будут сформированы:

- Мотивационная основа на занятия ;
- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Регулятивные результаты:

- С помощью учителя находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Познавательные результаты:

- Видеть красоту движений;
- Оценивать красоту телосложения и осанки;
- Технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности.
- Самостоятельно организовывать деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их эталонными образцами; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 5 класса

Учащиеся должны знать:

- Фазы прыжка в длину с разбега
- Знать правила поведения при выполнении строевых команд
- Как бежать по прямой и по повороту на коньках.
- Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять разновидности ходьбы
- Пробегать в медленном темпе 4 мин.
- Бегать на время 30 м.
- Выполнять прыжок в длину
- Прыгать в высоту способом «перешагивание» с 4-6 шагов разбега.

- Правильно и быстро реагировать на сигнал учителя
- Сохранять равновесие на наклонной плоскости
- Координировать движения рук и ног при беге по повороту
- Свободное катание на коньках
- Уметь подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

Содержание учебного предмета

№ урока п/п	Кол-во часов	Тема урока
Легкая атлетика 7 ч.		
1	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ
2	1	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств
3	1	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.
4	1	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей
5	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.
6	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей
7	1	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости
Гимнастика 14ч		
8	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперед, кувырок назад. Инструктаж по ТБ
9-11	3	Опасные ситуации на улице. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». . Развитие координации
12-13	2	ОРУ с предметами. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств
14-16	3	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств
17	1	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств
18-21	4	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств

Раздел 5.. Лыжная подготовка 20ч.		
22-25	4	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.
26-31	6	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
32-33	2	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах.
34-38	4	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
39-40	2	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.
41-42	2	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
Раздел 7 Подвижные игры 18ч.		
43-45	3	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».
46-48	3	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача».
49	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
50	1	Оказание первой медицинской помощи Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача»
51-55	5	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»
56-58	3	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».
59-60	2	Основы здорового образа жизни Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра «4 стойки».
Легкая атлетика 9 ч		
61-62	2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей
63	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств
64	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей
65	2	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей
66-67	2	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.
68	1	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 6 класса

Учащиеся должны знать:

Как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонны по два;
Как избежать травм при выполнении лазанья. Фазы прыжка в высоту способом «перешагивание»;
Правила передачи эстафетной палочки;
для чего и когда применяются лыжи;
Правила эстафеты;
Бежать по прямой и повороту на коньках
Правила поведения игроков во время игры.

Учащиеся должны уметь:

Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
Преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
Ходить спортивной ходьбой;
Пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин;
Правильно финишировать в беге на 60 м.
Правильно отталкиваться в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
Метать малый мяч в цель с места и на дальность.
Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе
Преодолевать спуск
Тормозить «плугом»
Преодолевать на лыжах 1,5 км-2 км.
Бежать на коньках в быстром темпе.
Выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой - левой).
Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Содержание учебного предмета

№ урока п/п	Кол- во часов	Тема урока
Легкая атлетика 16ч.		
1	1	Инструктаж по т/б и охране труда. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом.
2	1	Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.
3-4	2	Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Бег на 60 м. с низкого старта
5-6	2	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.
7	1	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30
8-9	2	Эстафетный бег. 4*100м
10-11	2	Переход с ускоренной ходьбы на медленную. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30м)
12	1	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.
13-14	2	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 50см. из различных исходных положений.
15-16	2	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 50см. из различных исходных положений.
Подвижные игры 18ч		
17-18	2	Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).
18-20	2	Игра « Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

21	1	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
22-23	2	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
24	1	Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом.
25-2	2	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .
27-28	2	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.
29-30	2	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди
31-32	2	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.
3-34	2	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.
Лыжная подготовка 20 часов.		
35-36	2	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м;
37-38	2	Подъем по склону прямо ступающим шагом
39-40	2	Спуск с пологих склонов
41	1	Повороты переступанием в движении;
42-43	2	Подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом»
44-45	2	Передвижение на лыжах до 1,5 км. В медленном темпе.
46-47	2	Подъем «ёлочкой»
48-49	2	Спуск в высокой стойке
50	1	Повороты на месте вокруг носков лыж
51-52	2	Прохождение дистанции 1км, 1,5
53	1	Прохождение на скорость 1км.
54	1	Прохождение на скорость 100м-4р
55	1	Игра: « Кто дальше» Эстафеты. 1,5 км (девочки),2 км (мальчики).
Раздел 7 Гимнастика 14 ч		

56-57	2	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.
58-60	2	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.
61-62	2	Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «Змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира.
63-64	2	Переноска 2-3 набивных мячей общим весом до 6-7 кг на расстояние 8-10 м.
65-66	2	Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м).
67	1	Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг.
68		Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 7 класс

Учащиеся должны знать:

Как правильно выполнять размыкания уступами;
как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;
как осуществлять страховку при выполнении другим учеником
Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы
кроссового бега, бег по виражу

как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований;
 влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально- трудовую подготовку;
 права и обязанности игроков;
 как предупредить травмы;
 когда выполняются штрафные броски, сколько раз;
Учащиеся должны уметь:
 Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!» «Реже шаг!»
 Пройти в быстром темпе 20-30мин;
 Выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; Бежать с переменной скоростью 5 мин; Равномерно в медленном беге 8 мин;
 Выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание»; Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега;
 выполнять толкание набивного мяча с места;
 координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м;
 пройти в быстром темпе 160- 200 м и одновременными ходами;
 тормозить лыжами и палками одновременно;
 преодолевать на лыжах до 2 км (девочки) до 3 км (мальчики);
 Бежать по прямой без движения рук и по повороту с движением рук;
 свободно кататься на коньках 400-500 м;
 200 м на время;
 Выполнять верхнюю прямую подачу;
 Играть в волейбол;
 Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места;

Содержание учебного предмета

№ урока п/п	Кол- во часов	Тема урока
Раздел 1.. Легкая атлетика 12 ч.		
1.1	1	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.
1.2	1	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.
1.3-4	2	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров.
1.5-6	2	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.
1.7	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров
1.8	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением
1.9-10	2	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов)
1.11	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу.
1.12	1	Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей:
Раздел 2.. Подвижные игры 30ч		
2.13	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Скачок с безопорной фазой; ходьба, бег
2.14	1	Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом

2.15	1	Передача мяча собой на месте, в движении и после перемещения и остановки
2.16-17	2	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте
2.18	1	Передача мяча в парах. Встречная, над собой партнеру с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку
2.19.	1	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность.
2.20	1	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену
2.21	1	Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости.
2.22	1	Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча.
2.23	1	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками.
2.24	1	Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди
2.25-26	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча.
2.27	1	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча
2.28	1	Подача мяча, Учебная игра.
2.29-32	4	Правила игры. Прием и передача мяча. Учебная игра
2.33	1	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча, Учебная игра.
2.34	1	Инструктаж ТБ. Баскетбол.
2.35	1	Правила игры. Бросок в движении. Учебная игра.
2.36-38	3	Специальные беговые упражнения Ловля, обводка, бросок,. Тактика игры
2.39	1	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке.
2.40	1	Бросок мяча в кольцо Учебная игра.
2.41-42	2	Специальные беговые упражнения Ловля, обводка, бросок,. Тактика игры
Раздел 3.. Лыжная подготовка 20ч		
3.43	1	Инструктаж Техники безопасности. Освоение техники лыжных ходов
3.44-47	4	Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.
3.48-52	5	Попеременный двухшажный Одновременный двухшажный, коньков ход. Спуск, торможение.
3.53-54	2	Преодоление пересеченной местности, подъем, повороты. Дистанция 2 км.
3.55-57	3	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Спуск.
3.58	1	Дистанция 2 км. Освоение техники лыжных ходов
3.59-60	2	Подъем ёлочкой, лесенкой. Поворот упором.
3.61-62	2	Спуск в высокой стойке. Торможение.
Раздел 4.Коньки 4ч		
4.63-66	4	Коньки, ТБ, Произвольное катание, повороты, торможения.
Раздел 5 Гимнастика 19ч		
5.67.	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Строевые упражнения.
5.68	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.
5.69.	1	Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.
5.70	1	Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп
5.71-72	2	Основные положения движения головы, конечностей, туловища
5.73	1	ОРУ с предметами. С гимнастическими палками.
5.74	1	ОРУ с предметами. Со скалкой.
5.75	1	ОРУ с предметами. С набивными мячами.
5.76	1	Упражнения на гимнастической скамейке.
5.77	1	Упражнения на гимнастической стенке.
5.78	1	Акробатические элементы.
5.79	1	Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

5.80	1	Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук.
5.81	1	Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем
5.82	1	Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них).
5.83-84	2	Ходьба по ориентирам в усложненных условиях
5.85	1	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке.
Раздел 6.. Легкая атлетика 16ч		
6.86..	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения
6.87	1	Спринтерский бег. Низкий старт.
6.88	1	Спринтерский бег ОРУ 50-70 м.
6.89	1	Спринтерский бег. Высокий старт 30-40 м
6.90	1	Спринтерский бег Эстафеты.
6.91	1	Спринтерский бег 60 м на результат.
6.92	1	Метание теннисного мяча на дальность
6.93	1	Метание набивного мяча.
6.94	1	Метание на дальность, в высоту.
6.95-97	3	Прыжки в длину с места на результат.
6.98-99	2	Бег с ускорением и на время 60 м
6.100-101	2	Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические способности.
6.102	1	Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 8 класса

Учащиеся должны знать:

Требования к строевому шагу;

Как перенести одного ученика двумя различными способами;

Простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;

Правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;

Как измерять давление и пульс;

Как правильно проложить учебную лыжню;

Знать температурные нормы для занятий на лыжах;

Знать правила заливки льда, как контролировать состояние организма по пульсу при занятиях конькобежным спортом;
Каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;
Как правильно выполнять штрафные броски

Учащиеся должны уметь:

Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
Изменять направление движения по команде;
Бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;
Выполнять прыжки в высоту, метать, толкать набивной мяч;
Выполнять поворот «упором»
Сочетать попеременные ходы с одновременными;
Пройти в быстром темпе 150-200 м (д), 200-300м (м);
Преодолевать на лыжах до 2 км(д), до 2,5 (м);
Выполнять вход в поворот и выход из поворота;
Бежать в медленном темпе до 500 м; Бежать на время 300 м.
Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений;
Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом; Ведение мяча в беге.
Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

Содержание учебного предмета

№ урока п/п	Кол- во часов	Тема урока
Подвижные игры 12 ч		
1	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригубной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Эстафеты, игровые упражнения.
2	1	Передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку.

3	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой). Учебная игра.
4	1	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу). Учебная игра.
5	1	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача через сетку из – за лицевой линии.
6	1	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность ; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.
7	1	Инструктаж Т/Б по баскетболу. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры.
8	1	Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол.
9	1	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа.
10	1	Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
11	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника . Учебная игра.
12	1	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра
Гимнастика 14 ч		
13	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Упражнения на гибкость .Строевые упражнения на месте
14	1	Строевые упражнения и перестроений на месте и в движении.
15	1	Строевые упражнения. Перестроения. Упражнения на гибкость.
16	1	Строевые упражнения. Упражнения на осанку.
17	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, гимнастическими палками, скакалками.
18	1	Упражнения на гимнастической скамейке, Упражнения с набивными мячами.
19-20	2	Акробатические упражнения. Кувырки. Стойки.
21	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Упражнения на осанку.
22	1	Лазание, перелезание. Равновесие.
23	1	Развитие координационных способностей
24	1	Развитие силовых способностей
25	1	Развитие скоростно-силовых способностей.
26	1	Упражнения на развитие гибкости.
Лыжная подготовка 20ч		
27	1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный

		двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход .Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км
28-29	2	Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "Салки»
30-31	2	Одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "По местам".
32-33	2	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».
34-38	4	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке .Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.
39-40	2	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом»
41	1	Одновременный бесшажный ход , переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.
42	1	Правила оказания первой медицинской помощи в природных условиях (беседа). Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ;Дистанция – 2 км
43-44	2	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.
45	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности; подъем "Ёлочкой"; поворот упором двумя лыжами. Дистанция 2 км.
46	1	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, подъем «лесенкой»; спуск в низкой стойке
47	1	Преодоление мелких неровностей поверхности ; поворот упором двумя лыжами.

Подвижные игры 6

48	1	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.
49	1	Основы здорового образа жизни (беседа). Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии.
50	1	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.
51	1	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.
52	1	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
53	1	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Учебная игра.
Легкая атлетика 16 ч		
54	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега.
55	1	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
56	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.
57	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.
58	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.
59-60	2	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.
61	1	Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
62-63	2	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту.
64-65	2	Прыжки в длину с места . Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
66-67	2	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.

		<p>скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¼ силы). Спортивные игры.</p>
68	1	<p>ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Подвижные игры.</p>

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 9 класса Учащиеся

должны знать:

Что такое строй;

Как выполнять перестроения;

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;

Виды лыжного спорта;

Технику лыжных ходов;

Основные данные о технике бега на коньках; правила судейства;

Влияние занятий волейболом на трудовую деятельность; Что

значит « тактика игры», роль судьи

Учащиеся должны уметь:

Выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;

Составить 5-6 упражнений и показать их применение учащимися на уроке;

Пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности;

Пробежать в медленном темпе 12-15 мин;

Бегать на короткие дистанции 100-200 м, на среднюю дистанцию 800 м; Преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; Прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; Метать мяч с полного разбега на дальность и в обозначенное место; Толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка Выполнять поворот на параллельных лыжах;

Пройти в быстром темпе 200-300 м(д), 400-500 м (м) ;

Преодолевать на лыжах 3 км(д), 4 км(м)

Пробежать дистанцию на время до 400 м(д), 600 м (ю)

Выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар;

Блокировать нападающие удары;

Выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;

Ведение мяча с обводкой;

Содержание учебного предмета

№ урока п/п	Кол- во часов	Тема урока
Легкая атлетика 10 ч.		
1	1	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.
2	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения
3	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение
4	1	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества
5	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение.
6	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров
7	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места
8	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег
9	1	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу
10	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.
Гимнастика 14 ч		
11	1	Строевые упражнения. Перестроения. Упражнения на гибкость.
12	1	Строевые упражнения. Повороты на месте, в движении. Размыкания.
13-14	2	Общеразвивающие, корригирующие упражнения без предметов.
15-16	2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на

		снарядах
17	1	Простые и смешанные висы. Равновесие.
18-19	2	Равновесие. Лазание и перелезание.
20	1	Развитие координации и точности движений.
21	1	Развитие силовых способностей..
22	1	Упражнения на развитие гибкости.
23	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание набивного мяча..
24	1	Развитие гибкости
Лыжная подготовка 20ч		
25-27	3	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении
28-30	3	Попеременный двухшажный и четырехшажный ход.
31-32	2	Поворот переступанием в движении Спуск с изменением стоек.
33-34	2	Бесшажный одновременный ход, двухшажный ход 3-5 км
35-37	3	Подъемы, спуски, повороты, торможения.
38-42	5	Попеременный двухшажный ход, Дистанция 3-5 км.
43-44	2	Подъем, спуск в средней стойке, торможения и повороты. Игры.
45-46	2	Коньки. Произвольное катание. Игры.
Подвижные игры 15 ч.		
47-48	2	Баскетбол. Ведения мяча. Броски мяча
49-50	2	Баскетбол. Ведение, бросок, подбор.
51-52	2	Баскетбол. Ловля, ведение и передача мяча.
53-54	2	Баскетбол. Правила игры. Учебная игра. Броски мяча в кольцо в движении.
55-56	2	Волейбол. Правила игры. Техника перемещения. ОРУ.
57-58	2	Волейбол. Поддача мяча. Правила игры. Учебная игра.
59-60	2	Волейбол. Прием и передача мяча. Блок. Атакующие удары.
61	1	Волейбол. Тактические действия. Учебная игра.
Раздел 7..Легкая атлетика 6 ч		
62	1	Спринтерский бег 50-70м. Специальные беговые упражнения.
63	1	Спринтерский бег. Высокий старт.
64	1	Метание теннисного мяча в цель.
65	1	Метание с разбега на дальность.
66	1	Прыжки в длину с места на дальность.

Оценка результатов:

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- Старт не из требуемого положения;
- Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, в высоту;
- Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- Несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых.

Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Основная литература для учителя	
Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.	Ф
Рабочая программа по физической культуре	Д
Дополнительная литература для учителя	
Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.	Д
Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д

	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
	Технические средства обучения	
	Учебно-практическое оборудование	
1	Козел гимнастический	П
2	Канат для лазанья	П
3	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4	Мячи: набивные весом 1кг, 2кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5	Палка гимнастическая	К
6	Скакалка детская	К
7	Мат гимнастический	П
8	Гимнастический подкидной мостик	Д
9	Кегли	К
10	Обруч пластиковый детский	Д
11	Планка для прыжков в высоту	Д
12	Флажки разметочные	Д
14	Рулетка измерительная	К
15	Льжи детские (с креплениями и палками)	П
16	Аптечка	Д

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов **Физическая культура 5 – 6 – 7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич **Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

