Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №14» г. Нефтеюганск

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Согласовано**  Руководитель методического объединения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Донская О.Д.  «25» мая 2015 г. | **Согласовано**  Заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Хитрых Л.А..  «30» мая 2015 г. | **Утверждаю**  Протокол педагогического совета №6  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Фахрутдинова А.Г.  «4» июня 2014г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(наименование учебного предмета (курса)

основное общее образование9класс

(уровень, ступень образования

2015-2016 уч.год

(срок реализации программы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 класс | Общеобразов. | Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы.  9-е изд. - Москва: Просвещение, 2012. | Государственная | Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 классы. Просвещение, 2011 |

Количество часов всего: **105**, в неделю  **3 , всего 35 учебных недели**

Учитель: Мустафин Альфред Альбертович

**2015 - 2016 учебный год**

**Пояснительная записка**

**Название программы** Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы.

9-е изд. - Москва: Просвещение, 2012.

**На сколько часов рассчитана рабочая программа** 105 часов в год.

Учебник Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 классы. Просвещение, 2011

**Уровень программы** (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

**Для каких обучащиюхсясоставлена** (опираясь на реальные недостатки в обученности - результат обучения) для общеобразовательных классов и классов компенсирующего обучения

**УМК учителя** Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы.

9-е изд. - Москва: Просвещение, 2012. Учебник Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 классы. Просвещение, 2011

**УМК обучающегося** Учебник Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 классы. Просвещение, 2011

**Характеристика особенностей** (т.е. отличительные черты) программы:

Количество часов регионального компонента, встроенного в базовый курс и специфика работы с ним

Типовая, авторская, модернизированная, компилятивная типовая

Цели и задачи курса (в целях курса учитываются цели и задачи  
школы, МО)

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1.Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. развитие основных физических качеств.

4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

5.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

**Ключевые ЗУНы, которые приобретут учащиеся за учебный период (ЗУНы соотнести со стандартом)**

**Знания, умения, навыки**

**Знать/ понимать:**

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

-Требования безопасности на занятиях физической культурой;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- Выполнять комплексы упражнени2й общей и специальной физической подготовки;

- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;

- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

**Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности:**

- Повышение работа способности, сохранение и укрепление здоровья;

- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;

- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

**Критерии оценивания различных видов работ:**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты:**здоровьесберегающая

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;

- демонстрации;

- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

**Формы организации деятельности учащихся** - урок

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре в 5-9 классахпо четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов  (уроков) | Четверть | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | | | | |
| 2 | Спортивная игра волейбол | 15 |  |  | | 6 | | 9 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | 21 | |  | |  |
| 4 | Легкая атлетика | 30 | 12 |  | |  | | 18 |
| 5 | Лыжная подготовка | 24 |  |  | | 24 | |  |
| 6 | Спортивная игра баскетбол | 15 | 15 |  | |  | |  |
|  | ИТОГО | 105 | 27 | 21 | | 30 | | 27 |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ЧЕТВЕРТЯМ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверть** | **Кол-во часов** | | | **Кол-во часов и**  **причины**  **опережения или**  **отставания** |
| **по**  **программе** | **по**  **КТП** | **факт** |
| **1**  **Всего: 9 недель** | **27 час** | **27час** |  |  |
| **2**  **Всего: 7 недель** | **21 час** | **27 час** |  |  |
| **3**  **Всего 10 недель** | **30 час** | **30 час** |  |  |
| **4**  **Всего 9 недель** | **27 час** | **27 час** |  |  |
| **Итого 35 недель** | **105** | **105** |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 класс**

**Общее количество часов на 2015 -2016 учебный год -105**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | | | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з |
| По плану | факти-чески |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | |
| 1 |  |  | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт | 1 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | | | **Уметь** пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью |  | Комплекс 1 |
| 2 |  |  | Высокий старт до 60 метров.  Финиширование | 1 | Низкий старт до 60 метров. Бег по дистанции до 100 метров. Финиширование. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** выполнять высокий старт**.** |  | Комплекс 1 |
| 3 |  |  | Спринтерский бег  Бег 30 метров | 1 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | | | **Уметь** пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; **владеть** техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи | Бег 30 метров.  Основная группа:  Мальчики:  «5» – 4,8; «4» – 5,0 ; «3» – 5,3 .  Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,3; «3» – 5,7  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | Комплекс 1 |
| 4 |  |  | Эстафетный бег | 1 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | | | **Уметь** пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; **владеть** техникой передачи и приема эстафетной палочки |  | Комплекс 1 |
| 5 |  |  | Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий | | | **Уметь** бежать в равномерном темпе 15 минут. |  | Комплекс 1 |
| 6 |  |  | Бег на 100 метров (на результат) | 1 | Бег на результат 100 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | | | **Уметь** пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге | Бег 60 метров  Основная группа:  мальчики –«5» – 8,4; «4» – 9,2; «3» – 10,0; девочки – «5» – 9,4; «4» – 10,0; «3» – 10,5  Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 1 |
| 7 |  |  | Прыжок  в длину с разбега | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | | | **Уметь** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча |  | Комплекс 1 |
| 8 |  |  | Бег по пересеченной местности | 1 | Бег 1500 м (мальчики) и 1000 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | | | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 м |  | Комплекс 1 |
| 9 |  |  | Метание малого  мяча | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | | | **Уметь** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность  с разбега |  | Комплекс 1 |
| 10 |  |  | Прыжок  в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | | | **Уметь** прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм | Прыжок  в длину с разбега  основная группа  Мальчики: 430–380–330.  Девочки: 370–330–290.  Подготовительная и спец. Мед.группа (техника прыжка) | Комплекс 1 |
| 11 |  |  | Бег на средние дистанции (1000 метров – 1500 метров) | 1 | Бег 1500 м (мальчики) и 1000 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | | | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 м | Бег на средние дистанции  основная группа – на время  Подготовительная и спец. Мед.группа (без учета времени) | Комплекс 1 |
| 12 |  |  | Бег в равномерном темпе 15 минут. Развитие выносливости | 1 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | | | Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут. Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья |  | Комплекс 1 |
| **Спортивные игры** | | | | | | | | | | |
| 13 |  |  | Техника безопасности по спортивным играм.  Позиционное нападение со сменой мест | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 1 |
| 14 |  |  | Штрафной бросок. | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра. Правила баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 3 |
| 15 |  |  | Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 | 1 | | Упражнение в парах тройках броски мяча после ведений. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре техническиеприемы. |  | Комплекс 3 |
| 16 |  |  | Личная защита в игровых взаимодействиях | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 3 |
| 17 |  |  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 3 |
| 18 |  |  | Бросок двумя руками от головы в прыжке | 1 | | Упражнение в парах тройках броски мяча после ведений. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. |  | Комплекс 3 |
| 19 |  |  | Правила баскетбола. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра | | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 3 |
| 20 |  |  | Передачи мяча различными способами. | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы | Штрафной бросок  –техника броска | Комплекс 3 |
| 21 |  |  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением | 1 | | Специальные упражнения в парах – тройках. Личная защита. Броски мяча после ведений. Штрафной бросок. Учебная игра. | | **Уметь** выполнять технически правильно штрафной бросок. Знать терминологию избранной спортивной игры. |  | Комплекс 3 |
| 22 |  |  | Позиционное нападение и личная защита. | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 3 |
| 23 |  |  | Учебная игра с заданием | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 3 |
| 24 |  |  | Взаимодействие трех игроков | 1 | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Комплекс 3 |
| 25 |  |  | Совершенствование передвижений и остановки игрока. | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 3 |
| 26 |  |  | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 3 |
| 27 |  |  | Учебная игра 5х5 | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика** | | | | | | | | |
| 28 |  |  | Техника безопасности на занятиях по гимнастике.  Кувырки вперед и назад слитно | 1 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике Из упора присев стойка на руках и голове.ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка. | **Уметь** выполнять кувырки вперед и назад слитно |  | Комплекс 2 |
| 29 |  |  | Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики).  Равновесие на одной ноге (девочки) | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь |  | Комплекс 2 |
| 30 |  |  | Совершенствование акробатических упражнений | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Равновесие на одной выпад вперед (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной  высотой |  | Комплекс 2 |
| 31 |  |  | Стойка на руках и голове (мальчики).  Равновесие на одной выпад вперед (девочки). | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Равновесие на одной выпад вперед (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной  высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов |  | Комплекс 2 |
| 32 |  |  | Акробатическая комбинация. | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 |
| 33 |  |  | Вис согнувшись, виспрогнувшись | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину |  | Комплекс 2 |
| 34 |  |  | Подъем переворотом в упор. | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе |  | Комплекс 2 |
| 35 |  |  | Висы и упоры | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе |  | Комплекс 2 |
| 36 |  |  | Подтягивание ( учет) Лазанье по канату. | 1 | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату |  | Комплекс 2 |
| 37 |  |  | Размахивание и соскок. | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Размахивание и соскок ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе |  | Комплекс 2 |
| 38 |  |  | Подъем переворотом;  подтягивание в висе: мальчики.  Поднятие ног в висе: девочки | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъема переворотом;  подтягиваний в висе: мальчики – 10–8–6; поднятие ног в висе: девочки – 16–12–8 | Комплекс 2 |
| 39 |  |  | Стойка на руках кувырок вперед | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по- четыре в движении. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках, кувырок вперед. Связка из шести- семи элементов акробатики. Кувырок назад через стойку на руках. Развитие гибкости | **Уметь** выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед; составлять акробатические связки |  | Комплекс 2 |
| 40 |  |  | Кувырок назад через стойку на руках. | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.. ОРУ с предметами Комбинация из 5-7 элементов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | **Уметь** выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке |  | Комплекс 2 |
| 41 |  |  | Длинный кувырок вперед | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках |  | Комплекс 2 |
| 42 |  |  | Опорный прыжок через козла. | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Развитие гибкости. | **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через козла в длину |  | Комплекс 2 |
| 43 |  |  | Лазание по канату в два приема | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения | **Уметь** выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре | Оценка техники лазания по канату – 6 м – 12 с. (мальчики)  Подготовительная , спец. Группы и девочки – техника выполнения лазания. | Комплекс 2 |
| 44 |  |  | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату | **Уметь** выполнять строевые упражнения, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием |  | Комплекс 2 |
| 45 |  |  | Стойка на голове и руках силой | 1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Развитие гибкости. | **Уметь** выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках. |  | Комплекс 2 |
| 46 |  |  | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 1 | ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки),согнув ноги через козла (мальчики.). Упражнения для развитее силовых способностей и силовой выносливости. | **Уметь** выполнять строевые упражнения. |  | Комплекс 2 |
| 47 |  |  | Опорный прыжок (учет) | 1 | ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки),согнув ноги через козла (мальчики). Упражнения для развитее силовых способностей и силовой выносливости. | **Уметь** выполнять строевые упражнения. | Техника опорного прыжка | Комплекс 2 |
| 48 |  |  | Эстафета с элементами гимнастики | 1 | Различные эстафеты с элементами гимнастики. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием |  | Комплекс 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | | |
| 49 |  |  | Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные хода. | 1 | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1км | **Уметь:** Передвигаться на лыжах |  | Комплекс4 |
| 50 |  |  | Передвижение лыжными ходами | 1 | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажныйход. Прохождение дистанции 1 км | **Уметь:** Передвигаться на лыжах |  | Комплекс4 |
| 51 |  |  | Попеременный двушажный ход. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). | **Уметь** выполнять передвижения лыжными ходами |  | Комплекс 4 |
| 52 |  |  | Переход с одного хода на другой | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой. | **Уметь:** Передвигаться на лыжах |  | Комплекс4 |
| 53 |  |  | Одновременный одношажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе. | **Уметь:** Передвигаться на лыжах | Техник  одновременного одношажного хода | Комплекс4 |
| 54 |  |  | Прохождение дистанции до 3км. | 1 | Прохождение дистанции до 3-5км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).. | **Уметь** выполнять передвижения лыжными ходами. |  | Комплекс 4 |
| 55 |  |  | Одновременный бесшажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе | **Уметь:** Передвигаться на лыжах |  | Комплекс4 |
| 56 |  |  | Преодоление контр уклонов | 1 | Повторить технику спусков и подъёмов поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | **Уметь:**Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  | Комплекс4 |
| 57 |  |  | Повороты на месте переступанием. | 1 | Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 5 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). | **Уметь** выполнять повороты на месте. |  | Комплекс 4 |
| 58 |  |  | Одновременный двушажный ход. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двушажный ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе. | **Уметь:** Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  | Комплекс4 |
| 59 |  |  | Прохождение дистанции 2 -3 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов. | **Уметь:** Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  | Комплекс4 |
| 60 |  |  | Повороты в движении | 1 | Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 5 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости).  при спусках («упором», «полуплугом» | **Уметь** выполнять повороты в движении. |  | Комплекс 4 |
| 61 |  |  | Попеременный четырехшажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе. | **Уметь:**Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  | Комплекс4 |
| 62 |  |  | Подъем ступающим шагом | 1 | Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Подъем ступающим шагом.Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | **Уметь:** Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  | Комплекс4 |
| 63 |  |  | Одновременный одношажный коньковый ход. | 1 | Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Одновременный одношажный коньковый ход. .Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | **Уметь:** Передвигаться на лыжах коньковым ходом. |  | Комплекс 4 |
| 64 |  |  | Повороты при спусках упором | 1 | Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 4км со сменой ходов | **Уметь:** Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  | Комплекс4 |
| 65 |  |  | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Предварительные соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км. | **Уметь:** Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  | Комплекс4 |
| 66 |  |  | Повороты при спусках «полуплугом» | 1 | Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 5 км. Развитие скоростных способностей. | **Уметь** выполнять повороты в движении при спусках полуплугом. |  | Комплекс 4 |
| 67 |  |  | Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со Комплекс 3спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе | **Уметь:** Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  | Комплекс4 |
| 68 |  |  | Прохождение дистанции 2 -3 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | **Уметь:** Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Контроль прохождения дистанции 2 - 3км. | Комплекс4 |
| 69 |  |  | Лыжная эстафета. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Проведение лыжной эстафеты. Прохождение дистанции 2 -3 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | **Уметь** передвигаться на лыжах различными ходами. |  | Комплекс 4 |
| **Спортивные игры (волейбол)** | | | | | | | | |
| 70 |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Нижняя прямая подача | 1 | Охрана труда при занятии спортивными играми.  Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая. Подача снизу, прием мяча, Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы. |  | Комплекс4 |
| 71 |  |  | Верхняя передача мяча в парах. | 1 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы. |  | Комплекс4 |
| 72 |  |  | Прием мяча снизу | 1 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча снизу, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы. |  | Комплекс 3 |
| 73 |  |  | Передача мяча в шеренгах со сменой мест. |  | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы. |  | Комплекс 3 |
| 74 |  |  | Верхняя прямая подача по зонам. | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | На оценку верхняя прямая подача | Комплекс 3 |
| 75 |  |  | Верхняя передача в прыжке. | 1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |
| 76 |  |  | Нападающий удар при встречных передачах. | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 3 |
| 77 |  |  | Нападающий удар в 1 и 5 зоны. | 1 | Охрана труда при занятии спортивными играми.  Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 3 |
| 78 |  |  | Учебно-тренировочная игра. | 1 | Охрана труда при занятии спортивными играми.  Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | |
| 79 |  | |  | | Т/Б.Прыжок в высоту способом «перешагивание | 1 | Охрана труда при занятии легкой атлетикой.  Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7–9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять прыжок на оптимальной высоте |  | Комплекс1 |
| 80 |  | |  | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. | 1 | Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.. | **Уметь** выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования |  | Комплекс1 |
| 81 |  | |  | | Прыжок в высоту, подбор разбега | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7–9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять прыжок на максимальный результат |  | Комплекс 1 |
| 82 |  | |  | | Прыжок в высоту (учет). | 1 | Комплекс ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет прыжка в высоту. | **Уметь** выполнять двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования |  | Комплекс1 |
| 83 |  | |  | | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление горизонтальных препятствийПрикладное значение легкоатлетических упражнений. | **Уметь** преодолевать горизонтальные препятствия |  | Комплекс 1 |
| 84 |  | |  | | Преодоление вертикальных препятствий | 1 | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление вертикальныхпрепятствийПрикладное значение легкоатлетических упражнений. | **Уметь** преодолевать горизонтальные препятствия |  | Комплекс 1 |
| **Спортивные игры (волейбол)** | | | | | | | | | | |
| 85 |  | |  | | ТБ на занятиях по спортивным играм. Нижняя прямая подача | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 5 |
| 86 |  | |  | | Передача мяча сверху двумя руками над собой | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | Комплекс 5 |
| 87 |  | |  | | Верхняя подача в прыжке | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 5 |
| 88 |  | |  | | Передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах. | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 5 |
| 89 |  | |  | | Нападающий удар через передачу из 3 зоны. | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи | Комплекс 5 |
| 90 |  | |  | | Нападающий удар со 2 линии | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 5 |
| 91 |  | |  | | Выбивание мяча кулаком | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 5 |
| 92 |  | |  | | Учебная игра | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 5 |
| 93 |  | |  | | Учет контрольных нормативов. | 1 | Подача (верхняя, нижняя)в разные зоны, прием мяча снизу, верхняя передача мяча над собой, нападающий удар в разные зоны. | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 5 |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | |
| 94 | |  | |  | ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег 60 метров | 1 | Охрана труда при занятии легкой атлетикой.  Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств  Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | **Уметь** пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном бег | Бег 60 метров  Основная группа:  мальчики –«5» – 8,4; «4» – 9,2; «3» – 10,0; девочки – «5» – 9,4; «4» – 10,0; «3» – 10,5Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 5 |
| 95 | |  | |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 | Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег до 2 минут. | **Уметь** прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  Основная группа:  Мальчики: 420–430–330.  Девочки: 370–360–290.  Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения | Комплекс 5 |
| 96 | |  | |  | Спринтерский бег (100 метров) | 1 |  |  |  | Комплекс 5 |
| 97 | |  | |  | Метание малого мяча на дальность | 1 | Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Медленный бег до 7минут. |  |  | Комплекс 5 |
| 98 | |  | |  | Метание гранаты на дальность. | 1 | Метание гранаты на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | **Уметь** выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность  с разбега | Метание гаранаты  Основная группа:  Мальчики: 45,40,31.  Девочки: 28,23,18  Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения | Комплекс 5 |
| 99 | |  | |  | Бег 3000 на результат учет. | 1 | Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие | учетный  «5» – 13,50;  «4» – 14,50;  «3» – 15;50 | Комплекс 5 |
| 100 | |  | |  | Бег на длинные дистанции | 1 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут |  | Комплекс 5 |
| 101 | |  | |  | Бег на 1000 м | 1 | Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | Бег на 1000 м Основная группа: на время.  Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 5 |
| 102 | |  | |  | Эстафетный бег. | 1 | Эстафетный бег. Развитие выносливости. | **Уметь** бежать эстафету |  | Комплекс 5 |
| 103 | |  | |  | Бег на средние дистанции | 1 | Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости.. | **Уметь** выполнять упражнения пройденного курса, знать историю и терминологию физической культуры. |  | Комплекс 5 |
| 104 | |  | |  | Контрольное мероприятие по легкой атлетике. | 1 | Сдача теории и практики, предусмотренные курсом. Организация спортивно-массовых мероприятий. Судейство на соревнованиях. | **Уметь** выполнять упражнения пройденного курса, знать историю и терминологию физической культуры**.** |  | Комплекс 5 |
| 105 | |  | |  | Контрольное мероприятие по пройденным темам. |  | Сдача теории и практики, предусмотренные курсом. Организация спортивно-массовых мероприятий. Судейство на соревнованиях | **Уметь** выполнять упражнения пройденного курса, знать историю и терминологию физической культуры. |  | Комплекс 5 |

**Приложения 1.**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе 8 вида (для детей с нарушениями интеллекта); находясь в тесной связи с умственным, нравственным ,эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Целями преподавания физической культуры в коррекционных классах является:

1.укрепление здоровья и закаливание, формирование правильной осанки.

2.формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.

3.коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

Общепредметными задачами преподавания физической культуры в являются:

1.воспитание учащегося средствами данного предмета;

2.воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

3.содействие военно- патриотической подготовке.

Данная программа содержит:  отобранную в соответствии с задачами обучения систему упражнений в области укрепления мышечной системы, формированию осанки, воспитанию выносливости и др.

Данная программа составлена с учетом принципов системности, доступности, преемственности перспективности между различными видами физической подготовки. Одним из основных направлений преподавания физической культуры является организация работы по укреплению здоровья учащихся.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям и т.д.

**Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.**

Для всех видов физических упражнений , в том числе и игр, может быть . использован следующий критерий оценок:

**Оценка "5" -** упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

**Оценка "3**" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2"** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1** | **Основная литература для учителя** |  |
| 1.1 | Стандарт общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. | Д |
| 1.3 | М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского–М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации. | Ф |
| 1.4 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2 | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007. | Д |
| 2.3 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | Д |
| 2.4 | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009 | Д |
| **3** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| **4** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1 | Ракетки для бадминтона | П |
| 5.2 | Ракетки для настольного тенниса | П |
| 5.3 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.4 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.5 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.6 | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.7 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, для настольного тенниса и воланчики | К |
| 5.8 | Палка гимнастическая | К |
| 5.9 | Скакалка детская | К |
| 5.10 | Мат гимнастический | П |
| 5.11 | Кегли | К |
| 5.12 | Обруч детский | Д |
| 5.13 | Рулетка измерительная | К |
| 5.14 | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.15 | Сетка волейбольная | Д |
| 5.16 | Аптечка | Д |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
8. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи /П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. – Москва: Совет.спорт, 2003. - 184с. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2001. - 312с.
9. Курысь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей /Владимир Николаевич Курысь. – Москва: Сов.спорт, 2004. - 264с. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний /Виктор Павлович Лукьяненко. – Москва: Совет.спорт, 2003. - 224с.
10. Педагогика физической культуры /М.В. Прохорова [и др.]. – Москва: Путь, 2006.- 288с.
11. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье /Юрий Леонидович Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. - 26с.
12. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003. - 528с.