

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
Казенное общеобразовательное учреждение Омской области «Адаптивная школа-интернат № 17»

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол № 1
от «___»_____2021 г.
Руководитель МО

«Согласовано»
Заместитель директора
КОУ «Адаптивная школа №17»
_____Т.А. Хохлова

«Утверждено»
Приказ № _____
от «___»_____2021г.
Директор КОУ «Адаптивная школа
–интернат №17»
_____Н.Г. Латушкина

Рабочая программа
по физической культуре для 5 - 7классов.
Разработана и реализуется в соответствии
С ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью.
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1

Садыйков Асхат Рашидович:
Учитель физической культуры.

2021 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 5-7 классах составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки РФ № 1599 от 19.12.2015 г.);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением Федерального методического объединения по общему образованию, протокол от 22.12.2015 г. № 4/15).
- Учебный план КОУ «Адаптивная школа-интернат № 17».
- Примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г., № 4/15).
- Устав КОУ «Адаптивная школа-интернат №17».

При разработки рабочей программы были использованы программно методические материалы :

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида для 5-9 классов, сборник 1, допущена Министерством образования РФ, 2013 года под редакцией В.В.Воронковой, авторы М.Н. Перова, В.В.Эк.
2. Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-10 классов. В.И. Лях, М.Я. Виленского М.: Просвещение 2019

Преподавание по программе ведётся с использованием:

Программа рассчитана на один год освоения и действительна в течение срока действия ФГОС для обучающихся с нарушениями интеллекта.

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 5-6 классах в соответствии с учебным планом рассчитана на 102 часа в год, т.е. 3 часа в неделю (34 учебных недели).

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Физическое воспитание в единстве с общим образованием, нравственным и эстетическим воспитанием обеспечивает всестороннее развитие ребёнка. Большинство движений, совершаемых человеком, не являются врождёнными, они развиваются в процессе жизни и зависят от окружающих условий и соответствующего воспитания и обучения.

Адаптивное физическое воспитание для детей, имеющих отклонения в развитии речи, имеет особое значение, не только как область воздействия на физическое развитие ребёнка, но и как форма коррекции двигательных и психических нарушений у данной категории детей.

Цель адаптивной программы по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы по адаптивной физической культуре:

- . содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- . обучение основам базовых видов двигательных действий;
- . дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- . формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- . выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- . углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- . воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- . выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- . формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- . воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- . содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук. Симметричных и ассиметричных движений, движений, упражнения с предметами и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений-осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности зрительно предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально - логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Программа по физкультуре для 5 класса включает следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка и спортивные игры. В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя - стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. 4 Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях

детей друг с другом, между группами детей. Раздел «Спортивные игры» расширен за счет выделения часов для обучения игре в бадминтон.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке.

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физической культуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

Так же, как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития.

Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Место учебного курса в учебном плане.

Физическая культура-обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Адаптивная физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Курс «адаптивной физической культуры» изучается с 5 по 7 класс из расчёта 3 ч в неделю в каждом классе.

Год обучения	Кол-во недель	Кол-во часов в неделю	Учебных часов в учебном году.
5 класс	34	3	102
7 класс	34	3	102

Тематическое планирование 5 класс

№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	30	18			12
3	Спортивные игры	27		6	15	6
4	Гимнастика с элементами акробатики	24	9	15		
5	Лыжная подготовка	21		3	21	
	Всего часов:	102				

Тематическое планирование 7 класс

№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	30	18			12
3	Спортивные игры	27		6	15	6
4	Гимнастика с элементами акробатики	24	9	15		
5	Лыжная подготовка	21			21	
	Всего часов:	102				

Планируемые результаты освоения программы.

Освоение обучающимися рабочей программы, предполагает достижение двух видов результатов: личностных и предметных. Личностные результаты освоения учебной программой по предмету «Природоведение» для учащихся 5 -7 классов включают индивидуально-личностные

качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. На уроках природоведения будут формироваться следующие:

Личностные результаты: – развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; – владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; – способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; – принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; – развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; – формирование готовности к самостоятельной жизни. Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

Предметные результаты: включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета «Физическая культура», характеризуют опыт по получению нового знания, достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и должны отражать:

1. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
2. Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности.
3. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта.
4. Умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

В программе 5-7 классов по предмету «Физическая культура» предусмотрено два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень освоения предметных результатов является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
---------------------	---------------------

1) представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 2) выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; 3) знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; 4) представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; 5) ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; 6) представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; 7) взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; 8) представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, 1) практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; 2) самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 3) выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня; 4) знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении	1) практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; 2) самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 3) выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня; 4) знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; 5) совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; 6) умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства; 7) знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека; 8) знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; 9) знание правил, техники выполнения двигательных действий; 10) знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки; 11) соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	---

общеразвивающих упражнений; 5) совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; 6) умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства; 7) знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности 7 соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
---	--

Изучение предмета «Физическая культура» в 5-7 классе направлено на формирование следующих базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

– активно включаться в общепользную социальную деятельность; – осуществлять действия самоконтроля за свои поступки в школе, в обществе, в природе; – уважительно и бережно относиться к труду работников школы, школьному имуществу; – проявлять самостоятельность при выполнении заданий; – оказывать помощь сверстникам и взрослым; – гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; – проявлять бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия

– вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); – слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его; – использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия

– принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; – осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; – осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; – осуществлять действия самоконтроля в процессе деятельности; – адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия :

– дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; – использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале при установлении аналогии между частями слова, частями речи, в работе с предложением; – использовать в деятельности межпредметные знания для формирования грамматико-орфографических умений, для решения коммуникативно-речевых практических задач.

Диагностика БУДов проводится в соответствии с «Программой формирования базовых учебных действий», реализуемой в образовательной организации.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 5-7 классе

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся.

Теоретические сведения :

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

Подвижные игры.

Включены во все разделы программы, так как приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности, освоения технических элементов в различных видах спорта.

Коррекционные: «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок». С элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Мяч соседу».

На развитие внимания, памяти и точности движений: «Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещенное движение», «Найди предмет такого же цвета», «Посадка и сбор овощей».

С ходьбой, бегом: «Пятнашки маршем», «Совушка», «У ребят порядок строгий», «Бездомный заяц», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Пустое место». Эстафеты.

С прыжками в высоту, длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», «С кочки на кочку».

С метанием мяча на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель», «Кто дальше бросит?».

С элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу».

С элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».

Раздел «Гимнастика» (24 часа).

Теоретические сведения Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Понятие «интервал».

Практический материал

Строевые упражнения. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре). Смена ног при ходьбе. Ходьба по ориентирам. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на 15 уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на поясе). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища направо, налево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь о стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

Упражнения на дыхание. Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом;

приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами:

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

С обручами. Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников – на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через гимнастическую скамейку, с упором на нее.

Упражнения у гимнастической стенки. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища стоя: спиной к стенке, держась за: рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения (элементы, связки) (Выполняются только после консультации врача). Кувырок вперед из положения упор присев; кувырок назад через плечо; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание под 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20-30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3-4 раза.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, 17 соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

Раздел «Легкая атлетика» (27 часов).

Теоретические сведения:

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину, высоту и метании мяча.

Практический материал

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание.

Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с 18 разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Раздел «Лыжная подготовка» (21 час).

Теоретические сведения:

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Практический материал:

Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов. Передвижение в колонне по одному с лыжами под рукой и на плече, сохраняя дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи, закрепить крепления. Повороты переступанием на лыжах. Совершенствование техники ступающего и скользящего шага. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Спуск в высокой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40 - 60 м). Подъем «лесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40 - 50 м (3 - 5 повторений за урок), 100 - 150 м (1 - 2 раза). Передвижение на лыжах в медленном темпе от 1 до 1,5 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м. Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться», «Кто быстрее?». Эстафеты на лыжах.

Раздел «Спортивные игры» (30 часов).

Пионербол

Теоретические сведения

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. Оборудование и инвентарь.

Практический материал

Бросок мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку. Прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах. Ловля мяча над головой. Поддача мяча одной рукой сбоку (боковая поддача). Ловля мяча двумя руками после поддачи. Розыгрыш мяча. Учебные игры.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

Бадминтон

Теоретические сведения

Основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона. Требования к оборудованию и инвентарю на занятиях бадминтоном. 19 Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре.

Практический материал

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Передвижения по зонам площадки. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки. Удары: открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Методы диагностики и критерии результативности

Критерии оценивания предметных результатов.

Оценка успеваемости в 5-7 классах включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов (стандарт).

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого 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 быстрого 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 "1" - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

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.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается: посещаемость уроков, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	5.3	5.5	6.2	5.4	5.6	6.3
Бег 60 м (сек)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
Челночный бег 3x10 м	7.8	8.0	8.2	8.2	8.4	8.6
Бег 1000 м (мин, сек)	4.40	4.50	5.00	5.20	5.30	5.40
6-и минутный бег (м)	1100	1000	900	1000	850	700
Прыжок с места (см)	170	160	135	160	150	120
Прыжок с разбега (см)	310	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
Метание мяча (м)	34	27	20	21	17	14
Метание в цель (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2

из 5с____м)						
Подтягиванье в висе (раз)	6	5	3			
Подтягиванье в висе лежа (раз)				15	10	6
Сгибание и разгибание рук в упоре	14	12	8	10	8	6
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 1 мин)	90	80	60	100	90	80
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за голову, ноги согнуты (30 сек)	20	18	16	18	16	14
Наклон в перед из седа на полу ноги врозь (см)	+9	+5	+3	+14	+9	+6
Кувырок вперед, кувырок назад	Техника					
Стойка на лопатках	Техника					

«Мост»	Техника					
Опорный прыжок	Техника					
Равновесие на (правой) левой ноге на 8 счетов	Техника					
Акробатическое упражнение	Техника					
Лазанье по канату	Техника					
Передвижение на лыжах переменным 2 –ход	Техника					
Одновременный бесшажный ход	Техника					
Торможение «плугом»	Техника					
Подъемы «елочкой», «лесенкой»	Техника					
Повороты переступанием	Техника					
Прохождение дистанции 1 км (мин. сек)	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.00
Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении, с изменением направления	Техника					
Броски б/б мяча одной и двумя руками, на месте и в движении	Техника					
Передачи б/б мяча в стенку	Техника					
Штрафные броски	Техника					
Передача мяча с верху над собой	10	8	6	8	6	4

(кол – во раз)						
Прием мяча снизу над собой (кол-во раз)	10	9	8	8	7	6
Передача мяча с верху в парах через сетку (кол-во раз)	6	5	4	5	4	3
Физические качества	Физические упражнения					
1. Скоростные	Бег на 60 м (сек.)					
2. Координационных	Прыжки через скакалку за 1 м. (раз)					
	Челночный бег 3х10 м (сек.)					
3. Скоростно-силовых	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек. (раз)					
	Прыжок в длину с места (см)					
4. Силовых	Подтягивание туловища из виса на руках					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) за 30 с					
5. Выносливость	6-минутный бег					
6. Гибкость	Наклон туловища вперед из положения стоя, ноги вместе					

Критерии оценивания

Физические качества	Физические упражнения	Баллы	Показатели оценки тестирования
Скоростные	Бег 60 м	0	- не ориентируется в понятиях «старт, финиш, марш»; - во время бега может самовольно прекратить движения
		1	- дистанцию проходит в медленном темпе
		2	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит в среднем темпе
		3	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит за короткий отрезок времени
	Прыжки через скакалку за 30 сек. (раз)	0	- не владеет техникой выполнения упражнения

Координационные		1	- выполняет прыжки в медленном темпе с определенной остановкой после каждого прыжка; - наблюдается не соответствие движений рук и ног; - приземляется на всю стопу
		2	- выполняет упражнение технически правильно, но в медленном темпе; - прыжки длительностью до 1 минуты
		3	- упражнение выполняется технически правильно в быстром темпе
	Челночный бег 3x10 м (сек.)	0	- не владеет техникой выполнения упражнения
		1	- несогласованность движений рук и ног; - роняет кубик при выполнении упражнения; - не пересекает линию при повороте; - выполняет упражнение в медленном темпе
		2	- упражнение выполняет технически правильно, но с небольшими ошибками
		3	- упражнение выполняет технически правильно и в соответствии с возрастными нормами

Скоростно-силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с (раз)	0	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется с помощью учителя
		1	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 10 раз за один подход
		2	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 30 раз за один подход
		3	упражнение выполняется в быстром темпе и количество подходов не меньше чем 25 за 30 с
	Прыжок в длину с места (см)	0	- не владеет приемом отталкивания и приземлением
		1	- прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 1 м.
		2	- прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 120 см.

		3	- прыжок выполняется технически правильно, результат прыжка в соответствии с возрастными нормами
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (раз)	0	- удерживает свое тело в висе на руках
		1	- технично правильно выполняет подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполняется упражнения с помощью учителя
		2	- технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнения упражнения от 2 раз
		3	- технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе);

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с (девушки) (раз)		- выполнение упражнения по нормам соответствен-но возрасту
		0	- не сгибает руки в локтях; - удерживает тело в горизонтальном положении (статически)
		1	- выполняет упражнение технически верно; - кол-во жимов не превышает 2
		2	- выполняет упражнение технически верно; -кол-во жимов не соответствует нормам в данном классе
		3	- удерживает тело в горизонтальном положении (держит статику); - сгибание рук происходит под прямым углом; - возрастные нормативы выполняются
Выносливость	6-минутный бег	0	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает ходьба
		1	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает бег

		2	- бег выполняется в медленном темпе
		3	- бег проходит в темпе выше среднего; - ускорение на финише начинать на отрезке 200-300 м.
Гибкость	Наклон туловища вперед из исходного положения стоя ноги вместе	0	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки касаются коленного сустава
		1	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки обхватывают самую узкую часть ноги (голеностоп)
		2	- выполняется упражнение без амплитуды, спокойно дотягиваясь пальцами рук до пола
		3	- выполняется упражнение без амплитуды, спокойно касаясь ладонями рук до пола

Максимальное количество баллов - 24

Отметки за итоговую работу следует выставять по следующей шкале: 24 - 19 баллов – «отлично» -«5»

18 - 12 баллов – «хорошо» - «4»

11 - 5 баллов – «удовлетворительно» - «3»

4 - 0 баллов – «неудовлетворительно» - «2» Отметка «3» соответствует базовому уровню.

**Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
5 класса.**

Разделы программы	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности (обучающихся)
1 ПОЛУГОДИЕ - 51 ЧАСА			
Легкая Атлетика 15 часов	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке.	1	Ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра: «Сильные и ловкие»
	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной	3	Ходьба ровным шагом (следить за осанкой и правильным синергизмом движений) по кругу, ходьба на носках и на пятках, на внутреннем и наружном своде стоп с остановками по сигналу учителя (слуховому, зрительному), в медленном и быстром темпе, с различными положениями рук (на пояс, на голову, в сторону).

вперед по инструкции учителя)		
Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	2	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Пустое место». Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время
Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	3	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5- 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.
Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	2	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта на время. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега.
Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	3	Повторение техники старта, стартового разгона; правила финиширования на дистанции 500 и 800 м.; равномерный бег до 10 минут в медленном темпе;

Гимнастика и акробатика 24ч	Инструктаж по технике безопасности.	1	Прохождение техники безопасности; сообщение истории гимнастики выдающихся спортсменов.
	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	2	Построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра
	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	3	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;
	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	2	Фиксированием результатов; прыжки через скакалку за 30 сек.
	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе.	1	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;
	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	3	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;
	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор	3	Разбег, набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; разбег – толчок согнув ноги через «козла»; приземление прогнувшись на мат.

	стоя на коленях и соскок с взмахом рук		
	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	8	Ходьба и бег. ОРУ на г/скамейке.. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Перекаты в группировке. выполнение кувырка с разделением на счет. Кувырок вперед в группировке со страховкой. Подвижная игра «Пустое место»
	Эстафеты с элементами акробатики	1	Ходьба и бег с изменением скорости и направления по ориентирам. ОРУ .Специальные беговые упражнения. Эстафеты: а) прыжки, мяч зажат голеностопными суставами; б) «Передал –садись»; в) прокатить мяч «змейкой» между фишками; г) прыжки на фитболе;д) пройти по г/скамейке, перешагивая через предметы;е) прыжки через г/скамейку толчком двумя с опорой руками о г/скамейку (5прыжков); ж) бег прыжками через скакалку; з) «переправа» в обручах; и)выполнить кувырок вперед на г/мате, обратно бегом. Дыхательные упражнения.
Спортивные игры. Пионербол (12 час)	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол»
	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	3	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; проведение п/игры: «Пионербол»
	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	2	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол»
	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	2	Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения игрока на площадке. Взаимодействия игроков на площадке. Игровые упражнения в тройках для розыгрыша мяча: одна команда выполняет подачу, вторая – розыгрыш мяча в 3 касания. Подвижная игра с передачей мяча. Учебная игра.

	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	2	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с прыжками. Метание теннисного мяча в прыжке, с места, с разбега, через сетку. Соревнование на точность метания. Подвижная игра «Охотники и утки». Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Из и.п. – стоя на г/скамейке, бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в прыжке, с приземлением на пол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке с 3-х шагов разбега. Повторить нижнюю боковую подачу. Учебная игра
	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	2	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема мяча снизу и передачи мяча над собой и сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол»
2 Полугодие 51 час	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.
Лыжная подготовка (21 час)	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1	Выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;
	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне. Повторение спуска со склона в низкой стойке	5	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; выполнение техники поворотов переступанием на месте. Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона
	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	2	Повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона

	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	2	Прохождение дистанции до 1000 м попеременным душажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»
	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	2	Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте
	Передвижение на лыжах до 1 км Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	4	Проведение разминки на лыжах; показ техники скользящего шага; прохождение дистанции до 1000 м попеременным душажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»
	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	3	Подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным душажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»
	Эстафета на лыжах	1	Подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным душажным ходом; Эстафетный бег.
Спортивные игры. Баскетбол. (15 час)	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; Рассказ об игре;знакомство с игровой площадкой игры баскетбол. Выполнение комплекса упражнений с б/мячом;
	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	4	Разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	4	Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Специальные беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.

	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	5	Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча.
	Учебная игра	1	Ходьба и бег по заданию учителя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Развитие кондиционных и координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.
Легкая атлетика 15 часов	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	3	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;
	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	3	Фиксирования подъема туловища за 30сек
	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1	Фиксирования подъема туловища за 30сек
	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	5	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;
	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1	Разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега; равномерный бег с высокого старта до 500 и 800 м
	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	2	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей

**Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
5 класса.**

Разделы программы	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности (обучающихся)
1 ПОЛУГОДИЕ - 51 ЧАСА			
Легкая Атлетика 15 часов	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке.	1	Ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра: «Сильные и ловкие»
	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	3	Ходьба ровным шагом (следить за осанкой и правильным синергизмом движений) по кругу, ходьба на носках и на пятках, на внутреннем и наружном своде стоп с остановками по сигналу учителя (слуховому, зрительному), в медленном и быстром темпе, с различными положениями рук (на пояс, на голову, в сторону).
	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	2	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Пустое место». Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время
	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	3	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5- 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.

Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	2	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта на время. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега.
Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	3	Повторение техники старта, стартового разгона; правила финиширования на дистанции 500 и 800 м.; равномерный бег до 10 минут в медленном темпе;

Гимнастика и акробатика 24ч	Инструктаж по технике безопасности.	1	Прохождение техники безопасности; сообщение истории гимнастики выдающихся спортсменов.
	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	2	Построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра
	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	3	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;

	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	2	Фиксированием результатов; прыжки через скакалку за 30 сек.
	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе.	1	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;
	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	3	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;
	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	3	Разбег, набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; разбег – толчок согнув ноги через «козла»; приземление прогнувшись на мат.
	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	8	Ходьба и бег. ОРУ на г/скамейке.. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Перекаты в группировке. выполнение кувырка с разделением на счет. Кувырок вперед в группировке со страховкой. Подвижная игра «Пустое место»
	Эстафеты с элементами акробатики	1	Ходьба и бег с изменением скорости и направления по ориентирам. ОРУ .Специальные беговые упражнения. Эстафеты: а) прыжки, мяч зажат голеностопными суставами; б) «Передал –садись»; в) прокатить мяч «змейкой» между фишками; г) прыжки на фитболе;д) пройти по г/скамейке, перешагивая через предметы;е) прыжки через г/скамейку толчком двумя с опорой руками о г/скамейку (5прыжков); ж) бег прыжками через скакалку; з) «переправа» в обручах; и)выполнить кувырок вперед на г/мате, обратно бегом. Дыхательные упражнения.

Спортивные игры. Пионербол (12 час)	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол»
	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	3	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; проведение п/игры: «Пионербол»
	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	2	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол»
	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	2	Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения игрока на площадке. Взаимодействия игроков на площадке. Игровые упражнения в тройках для розыгрыша мяча: одна команда выполняет подачу, вторая – розыгрыш мяча в 3 касания. Подвижная игра с передачей мяча. Учебная игра.
	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	2	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с прыжками. Метание теннисного мяча в прыжке, с места, с разбега, через сетку. Соревнование на точность метания. Подвижная игра «Охотники и утки». Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Из и.п. – стоя на г/скамейке, бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в прыжке, с приземлением на пол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке с 3-х шагов разбега. Повторить нижнюю боковую подачу. Учебная игра
	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	2	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема мяча снизу и передачи мяча над собой и сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол»
2 Полугодие 51 час	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.

Лыжная подготовка (21 час)			
	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1	Выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;
	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне. Повторение спуска со склона в низкой стойке	5	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; выполнение техники поворотов переступанием на месте. Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона
	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	2	Повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона
	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	2	Прохождение дистанции до 1000 м попеременным душком ходом; проведение подвижной игры «Догони впереди идущего»
	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	2	Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте
	Передвижение на лыжах до 1 км Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	4	Проведение разминки на лыжах; показ техники скользящего шага; прохождение дистанции до 1000 м попеременным душком ходом; проведение подвижной игры «Догони впереди идущего»

	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	3	Подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидушего»
	Эстафета на лыжах	1	Подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; Эстафетный бег.
Спортивные игры. Баскетбол. (15 час)	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; Рассказ об игре; знакомство с игровой площадкой игры баскетбол. Выполнение комплекса упражнений с б/мячом;
	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	4	Разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	4	Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Специальные беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.
	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	5	Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча.
	Учебная игра	1	Ходьба и бег по заданию учителя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Развитие кондиционных и координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.
Легкая атлетика 15 часов	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	3	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;

	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	3	Фиксирования подъема туловища за 30сек
	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1	Фиксирования подъема туловища за 30сек
	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	5	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;
	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1	Разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега; равномерный бег с высокого старта до 500 и 800 м
	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	2	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 5

Количество часов

Всего 102час; в неделю 3 час.

Плановых контрольных уроков ___, тестов ___ ч.;

№	Темы	Основные виды учебной деятельности.	Всего часов	Дата
Лёгкая атлетика (15 час)				
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	Ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра: «Сильные и ловкие»	1	
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	Ходьба ровным шагом (следить за осанкой и правильным синергизмом движений) по кругу, ходьба на носках и на пятках, на внутреннем и наружном своде стоп с остановками по сигналу учителя (слуховому, зрительному), в медленном и быстром темпе, с различными положениями рук (на пояс, на голову, в сторону).	1	
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	Ходьба ровным шагом (следить за осанкой и правильным синергизмом движений) по кругу, ходьба на носках и на пятках, на внутреннем и наружном своде стоп с остановками по сигналу учителя (слуховому, зрительному), в медленном и быстром темпе, с различными положениями рук (на пояс, на голову, в сторону).	1	
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	Ходьба ровным шагом (следить за осанкой и правильным синергизмом движений) по кругу, ходьба на носках и на пятках, на внутреннем и наружном своде стоп с остановками по сигналу учителя (слуховому, зрительному), в медленном и быстром темпе, с различными положениями рук (на пояс, на голову, в сторону).	1	
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	2 Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта: объяснение и показ. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» Выпады в ходьбе (туловище наклонено, голова слегка опущена) с переходом на бег по сигналу учителя. Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего резиновой лентой, наложенной	1	

		на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета		
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Пустое место». Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время	1	
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5- 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	1	
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5- 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	1	
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта на время. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на	1	

		заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
10	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта на время. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега.	1	
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места и с разбега; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	Повторение техники старта, стартового разгона; правила финиширования на дистанции 500 и 800 м.; равномерный бег до 10 минут в медленном темпе;	1	
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	Повторение техники старта, стартового разгона; правила финиширования на дистанции 500 и 800 м.; равномерный бег до 10 минут в медленном темпе;	1	
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	Повторение техники старта, стартового разгона; правила финиширования на дистанции 500 и 800 м.; равномерный бег до 10 минут в медленном темпе;	1	
Гимнастика и акробатика 24ч				

16.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	Прохождение техники безопасности; сообщение истории гимнастики выдающихся спортсменов.	1	
17.2	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	Построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра	1	
18.3	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;	1	
19.4	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;	1	
20.5	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;	1	
21.6	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;	1	
22.7	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	Фиксированием результатов; прыжки через скакалку за 30 сек.	1	
23.8	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	Фиксированием результатов; прыжки через скакалку за 30 сек.	1	
24.9	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;	1	
25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;	1	
26.11	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;	1	
27.12.	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;	1	

28.13.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	Разбег, набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; разбег – толчок согнув ноги через «козла»; приземление прогнувшись на мат.	1	
29.14.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	Разбег, набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; разбег – толчок согнув ноги через «козла»; приземление прогнувшись на мат.	1	
30.15.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	Разбег, набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; разбег – толчок согнув ноги через «козла»; приземление прогнувшись на мат.	1	
31.16.	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	Ходьба и бег. ОРУ на г/скамейке.. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Перекаты в группировке. выполнение кувырка с разделением на счет. Кувырок вперед в группировке со страховкой. Подвижная игра «Пустое место»	1	
32.17.	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	Ходьба и бег. ОРУ на г/скамейке.. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Перекаты в группировке. выполнение кувырка с разделением на счет. Кувырок вперед в группировке со страховкой. Подвижная игра «Пустое место»	1	
33.18.	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	Ходьба и бег. ОРУ с резиновыми мячами. Специальные беговые упражнения. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках с помощью партнера. То же выполнить самостоятельно. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост» из и.п. – лежа на спине. эстафеты с элементами гимнастики.	1	

34.19	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	Ходьба и бег. ОРУ с резиновыми мячами. Специальные беговые упражнения. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках с помощью партнера. То же выполнить самостоятельно. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост» из и.п. – лежа на спине. эстафеты с элементами гимнастики.	1	
35.20	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения для мышц шеи. Перекаты назад в группировке. Лежа на спине, опускание прямых и согнутых ног за голову. Кувырок назад через плечо с помощью учителя. Выполнение кувырка в медленном темпе под контролем учителя и самостоятельно. Подвижная игра «Кошка и мостик».	1	
36.21	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	Ходьба и бег. ОРУ с резиновыми мячами. Специальные беговые упражнения. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках с помощью партнера. То же выполнить самостоятельно. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост» из и.п. – лежа на спине. эстафеты с элементами гимнастики	1	
37.22	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	Ходьба и бег. ОРУ с резиновыми мячами. Специальные беговые упражнения. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках с помощью партнера. То же выполнить самостоятельно. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост» из и.п. – лежа на спине. эстафеты с элементами гимнастики.	1	
38.23	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	Ходьба и бег. ОРУ с резиновыми мячами. Специальные беговые упражнения. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках с помощью партнера. То же выполнить самостоятельно. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост» из и.п. – лежа на спине. эстафеты с элементами гимнастики	1	
39.24	Эстафеты с элементами акробатики	Ходьба и бег с изменением скорости и направления по ориентирам. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты: а) прыжки, мяч зажат голеностопными суставами; б) «Передал –садись»; в) прокатить мяч «змейкой» между фишками; г) прыжки на	1	

		фитболе;д) пройти по г/скамейке, перешагивая через предметы;е) прыжки через г/скамейку толчком двумя с опорой руками о г/скамейку (5прыжков); ж) бег прыжками через скакалку; з) «переправа» в обручах; и)выполнить кувырок вперед на г/мате, обратно бегом. Дыхательные упражнения.		
Спортивные игры. Пионербол (12 час)				
40.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол»	1	
41.2	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; проведение п/игры: «Пионербол»	1	
42.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; проведение п/игры: «Пионербол»	1	
43.4	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; проведение п/игры: «Пионербол»	1	
44.5	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол»	1	
45.6	Повторение боковой подачи. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение	1	

		техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол»		
46.7	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения игрока на площадке. Взаимодействия игроков на площадке. Игровые упражнения в тройках для розыгрыша мяча: одна команда выполняет подачу, вторая – розыгрыш мяча в 3 касания. Подвижная игра с передачей мяча. Учебная игра.	1	
47.8	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения игрока на площадке. Взаимодействия игроков на площадке. Игровые упражнения в тройках для розыгрыша мяча: одна команда выполняет подачу, вторая – розыгрыш мяча в 3 касания. Подвижная игра с передачей мяча. Учебная игра.	1	
48.9	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с прыжками. Метание теннисного мяча в прыжке, с места, с разбега, через сетку. Соревнование на точность метания. Подвижная игра «Охотники и утки». Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Из и.п. – стоя на г/скамейке, бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в прыжке, с приземлением на пол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке с 3-х шагов разбега. Повторить нижнюю боковую подачу. Учебная игра	1	
49.10	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с прыжками. Метание теннисного мяча в прыжке, с места, с разбега, через сетку. Соревнование на точность метания. Подвижная игра «Охотники и утки». Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Из и.п. – стоя на г/скамейке, бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в прыжке, с приземлением на пол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке с 3-х шагов разбега. Повторить нижнюю боковую подачу. Учебная игра	1	

50.11	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема мяча снизу и передачи мяча над собой и сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол»	1	
51.12	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема мяча снизу и передачи мяча над собой и сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол»	1	
Лыжная подготовка (21 час)				
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.	1	
53.2	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	Выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;	1	
54.3	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; выполнение техники поворотов переступанием на месте. Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	1	
55.4	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; выполнение техники поворотов переступанием на месте. Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными	1	

		способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона		
56.5	Повторение спуска со склона в низкой стойке	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; выполнение техники поворотов переступанием на месте. Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	1	
57.6	Повторение спуска со склона в основной стойке	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; выполнение техники поворотов переступанием на месте. Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	1	
58.7	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; выполнение техники поворотов переступанием на месте. Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	1	
69.8	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	Повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	1	
60.9	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	Повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	1	

61.10	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	Прохождение дистанции до 1000 м попеременным душажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	1	
62.11	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	Прохождение дистанции до 1000 м попеременным душажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	1	
63.12	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	1	
64.13	Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж	Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	1	
65.14	Передвижение на лыжах до 1 км	Проведение разминки на лыжах; показ техники скользящего шага; прохождение дистанции до 1000 м попеременным душажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	1	
66.15	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	Проведение разминки на лыжах; показ техники скользящего шага; прохождение дистанции до 1000 м попеременным душажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	1	
67.16	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	Проведение разминки на лыжах; показ техники скользящего шага; прохождение дистанции до 1000 м попеременным душажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	1	
68.17	Передвижение на лыжах до 1 км	Проведение разминки на лыжах; показ техники скользящего шага; прохождение дистанции до 1000 м попеременным душажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	1	
69.18	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	Подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным душажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	1	
70.19	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	Подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным душажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	1	
71.20	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	Подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным душажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	1	
72.21	Эстафета на лыжах	Подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным душажным ходом; Эстафетный бег.	1	
Спортивные игры. Баскетбол. (15 час)				

73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; Рассказ об игре; знакомство с игровой площадкой игры баскетбол. Выполнение комплекса упражнений с б/мячом;	1	
74.2	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	Разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»	1	
75.3	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	Разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»	1	
76.4	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	Разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»	1	
77.5	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	Разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»	1	
78.6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Специальные беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника правой и левой рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1	
79.7	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Специальные беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	

		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника правой и левой рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»		
80.8	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Специальные беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника правой и левой рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1	
81.9	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Специальные беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника правой и левой рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1	
82.10	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча.	1	
83.11	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в	1	

		корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча.		
84.12	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча.	1	
85.13	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча.	1	
86.14	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча.	1	
87.15	Учебная игра	Ходьба и бег по заданию учителя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Развитие кондиционных и координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
Легкая атлетика 15 часов				
88.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
89.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
90.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
91.4	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	Разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега; подтягивание на высокой перекладине на количество раз;	1	

92.5	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	Разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега; подтягивание на высокой перекладине на количество раз;	1	
93.6	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	Разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега; подтягивание на высокой перекладине на количество раз;	1	
94.7	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	Фиксирования подъема туловища за 30сек	1	
95.8	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
96.9	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
97.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
98.11	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
99.12	Бег 60 м	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
100.13	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	Разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега; равномерный бег с высокого старта до 500 и 800 м	1	
101.14	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
102.15	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 7

Количество часов

Всего 102час; в неделю 3 час.

Плановых контрольных уроков ____, тестов ____ ч.;

п/п	Темы	Основные виды учебной деятельности.	Всего часов	Дата
Лёгкая атлетика (15 час)				
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	Ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра: «Сильные и ловкие»	1	
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	Ходьба ровным шагом (следить за осанкой и правильным синергизмом движений) по кругу, ходьба на носках и на пятках, на внутреннем и наружном своде стоп с остановками по сигналу учителя (слуховому, зрительному), в медленном и быстром темпе, с различными положениями рук (на пояс, на голову, в сторону).	1	
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	Ходьба ровным шагом (следить за осанкой и правильным синергизмом движений) по кругу, ходьба на носках и на пятках, на внутреннем и наружном своде стоп с остановками по сигналу учителя (слуховому, зрительному), в медленном и быстром темпе, с различными положениями рук (на пояс, на голову, в сторону).	1	
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	Ходьба ровным шагом (следить за осанкой и правильным синергизмом движений) по кругу, ходьба на носках и на пятках, на внутреннем и наружном своде стоп с остановками по сигналу	1	

		учителя (слуховому, зрительному), в медленном и быстром темпе, с различными положениями рук (на пояс, на голову, в сторону).		
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	2 Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта: объяснение и показ. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» Выпады в ходьбе (туловище наклонено, голова слегка опущена) с переходом на бег по сигналу учителя. Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего резиновой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	1	
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Пустое место». Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время	1	
7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5- 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	1	
8.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5- 7 беговых	1	

		шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.		
9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта на время. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта на время. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега.	1	
12	Эстафетный бег (100 м по кругу)	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места и с разбега; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	

13	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	Повторение техники старта, стартового разгона; правила финиширования на дистанции 500 и 800 м.; равномерный бег до 10 минут в медленном темпе;	1	
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	Повторение техники старта, стартового разгона; правила финиширования на дистанции 500 и 800 м.; равномерный бег до 10 минут в медленном темпе;	1	
15	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	Повторение техники старта, стартового разгона; правила финиширования на дистанции 500 и 800 м.; равномерный бег до 10 минут в медленном темпе;	1	
	Гимнастика и акробатика (24 час)			
16.1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	Прохождение техники безопасности; сообщение истории гимнастики выдающихся спортсменов.	1	
17.2.	Обучение перестроению из одной шеренги в две	Построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра	1	
18.3.	Повторение перестроения из одной шеренги в две	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;	1	
19.4.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;	1	
20.5.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;	1	
21.6.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;	1	

22.7.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	Фиксированием результатов; прыжки через скакалку за 30 сек.	1	
23.8.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	Фиксированием результатов; прыжки через скакалку за 30 сек.	1	
24.9	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;	1	
25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;	1	
26.11	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;	1	
27.12	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;	1	
28.13	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	Разбег, набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; разбег – толчок согнув ноги через «козла»; приземление прогнувшись на мат.	1	
29.14	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	Разбег, набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; разбег – толчок согнув ноги через «козла»; приземление прогнувшись на мат.	1	
3015	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	Разбег, набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок	1	

		прогнувшись; разбег – толчок согнув ноги через «козла»; приземление прогнувшись на мат.		
31.16	Повторение двух последовательных кувырков вперед	Ходьба и бег. ОРУ на г/скамейке.. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Перекаты в группировке. выполнение кувырка с разделением на счет. Кувырок вперед в группировке со страховкой. Подвижная игра «Пустое место»	1	
32.17	Обучение двух последовательных кувырков назад	Ходьба и бег. ОРУ на г/скамейке.. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Перекаты в группировке. выполнение кувырка с разделением на счет. Кувырок вперед в группировке со страховкой. Подвижная игра «Пустое место»	1	
33.18	Обучение двух последовательных кувырков назад	Ходьба и бег. ОРУ с резиновыми мячами. Специальные беговые упражнения. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках с помощью партнера. То же выполнить самостоятельно. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост» из и.п. – лежа на спине. эстафеты с элементами гимнастики.	1	
34.19	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	Ходьба и бег. ОРУ с резиновыми мячами. Специальные беговые упражнения. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках с помощью партнера. То же выполнить самостоятельно. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост» из и.п. – лежа на спине. эстафеты с элементами гимнастики.	1	
35.20	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения для мышц шеи. Перекаты назад в группировке. Лежа на спине, опускание прямых и согнутых ног за голову. Кувырок назад через плечо с помощью учителя. Выполнение кувырка в медленном темпе под контролем учителя и самостоятельно. Подвижная игра «Кошка и мостик».	1	

36.21	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	Ходьба и бег. ОРУ с резиновыми мячами. Специальные беговые упражнения. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках с помощью партнера. То же выполнить самостоятельно. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост» из и.п. – лежа на спине. эстафеты с элементами гимнастики	1	
37.22.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	Ходьба и бег. ОРУ с резиновыми мячами. Специальные беговые упражнения. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках с помощью партнера. То же выполнить самостоятельно. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост» из и.п. – лежа на спине. эстафеты с элементами гимнастики.	1	
38.23	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	Ходьба и бег. ОРУ с резиновыми мячами. Специальные беговые упражнения. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках с помощью партнера. То же выполнить самостоятельно. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост» из и.п. – лежа на спине. эстафеты с элементами гимнастики	1	
39.24	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	Ходьба и бег с изменением скорости и направления по ориентирам. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты: а) прыжки, мяч зажат голеностопными суставами; б) «Передал – садись»; в) прокатить мяч «змейкой» между фишками; г) прыжки на фитболе; д) пройти по г/скамейке, перешагивая через предметы; е) прыжки через г/скамейку толчком двумя с опорой руками о г/скамейку (5 прыжков); ж) бег прыжками через скакалку; з) «переправа» в обручах; и) выполнить кувырок вперед на г/мате, обратно бегом. Дыхательные упражнения.	1	
	Спортивные игры. Пионербол (12 час)			
40.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол»	1	

41.2	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; проведение п/игры: «Пионербол»	1	
42.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; проведение п/игры: «Пионербол»	1	
43.4	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; проведение п/игры: «Пионербол»	1	
44.5	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол»	1	
45.6	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол»	1	
46.7	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения игрока на площадке. Взаимодействия игроков на площадке. Игровые упражнения в тройках для розыгрыша мяча: одна команда выполняет подачу, вторая – розыгрыш мяча в 3 касания. Подвижная игра с передачей мяча. Учебная игра.	1	
47.8	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения игрока на	1	

		площадке. Взаимодействия игроков на площадке. Игровые упражнения в тройках для розыгрыша мяча: одна команда выполняет подачу, вторая – розыгрыш мяча в 3 касания. Подвижная игра с передачей мяча. Учебная игра.		
48.9	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с прыжками. Метание теннисного мяча в прыжке, с места, с разбега, через сетку. Соревнование на точность метания. Подвижная игра «Охотники и утки». Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Из и.п. – стоя на г/скамейке, бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в прыжке, с приземлением на пол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке с 3-х шагов разбега. Повторить нижнюю боковую подачу. Учебная игра	1	
49.10	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с прыжками. Метание теннисного мяча в прыжке, с места, с разбега, через сетку. Соревнование на точность метания. Подвижная игра «Охотники и утки». Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Из и.п. – стоя на г/скамейке, бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в прыжке, с приземлением на пол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке с 3-х шагов разбега. Повторить нижнюю боковую подачу. Учебная игра	1	
50.11	Обучение нижней подаче мяча	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема мяча снизу и передачи мяча над собой и сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол»	1	
51.12	Обучение нижней подаче мяча	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема мяча снизу и передачи мяча над собой и сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных	1	

		положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол»		
	Лыжная подготовка (21 час)			
52.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.	1	
53.2	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	Выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;	1	
54.3	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; выполнение техники поворотов переступанием на месте. Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	1	
55.4	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; выполнение техники поворотов переступанием на месте. Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	1	
56.5	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; выполнение техники поворотов переступанием на месте. Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	1	

57.6	Обучение попеременному двухшажному ходу.	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; выполнение техники поворотов переступанием на месте. Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	1	
58.7	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; выполнение техники поворотов переступанием на месте. Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	1	
59.8	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	Повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	1	
60.9	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	Повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	1	
61.10	Обучение повороту переступанием в движении	Прохождение дистанции до 1000 м попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	1	
62.11	Обучение повороту переступанием в движении	Прохождение дистанции до 1000 м попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	1	
63.12	Повторение поворота переступанием в движении	Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	1	
64.13	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	1	
65.14	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	Проведение разминки на лыжах; показ техники скользящего шага; прохождение дистанции до 1000 м попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	1	

66.15	Обучение торможения «плугом».	Проведение разминки на лыжах; показ техники скользящего шага; прохождение дистанции до 1000 м попеременным душажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	1	
67.16	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	Проведение разминки на лыжах; показ техники скользящего шага; прохождение дистанции до 1000 м попеременным душажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»		
68.17	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	Проведение разминки на лыжах; показ техники скользящего шага; прохождение дистанции до 1000 м попеременным душажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	1	
69.18	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до100м.	Подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным душажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	1	
70.19	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	Подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным душажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	1	
71.20	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	Подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным душажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	1	
72.21	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	Подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным душажным ходом; Эстафетный бег.	1	
	Спортивные игры. Баскетбол. (18час)			
73. 1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; Рассказ об игре;знакомство с игровой площадкой игры баскетбол. Выполнение комплекса упражнений с б/мячом;	1	
74. 2	Остановка шагом. Учебная игра.	Разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»	1	

75.3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	Разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»	1	
76.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	Разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»	1	
77.5	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	Разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»	1	
78.6	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Специальные беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника правой и левой рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1	
79.7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Специальные беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника правой и левой рукой. Подвижная игра «Не давай	1	

		мяч водящему»		
80.8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Специальные беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника правой и левой рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1	
81.9	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Специальные беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника правой и левой рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1	
82.10	Эстафета с ведением мяча	Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча.	1	
83.11	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча.	1	
84.12	Бег с ускорением до 10 м	Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя	1	

		руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча.		
85.13	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча.	1	
86.14	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча.	1	
87.15	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	Ходьба и бег по заданию учителя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Развитие кондиционных и координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
88.16	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	Легкая атлетика 15 часов	1	
89.17	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
90.18	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
	Легкая атлетика 12 час			
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	Разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега; подтягивание на высокой перекладине на количество раз;	1	
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	Разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега; подтягивание на высокой перекладине на количество раз;	1	

93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	Разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега; подтягивание на высокой перекладине на количество раз;	1	
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	Фиксирования подъема туловища за 30сек	1	
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
100.10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	Разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега; равномерный бег с высокого старта до 500 и 800 м	1	
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	
102.12	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;	1	

Планируемые результаты изучения предмета «адаптивная физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Мониторинговая карта фиксации достижения предметных результатов обучения по предмету «Физическая культура»
в 5 классе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1)**

№ п/ п	Ожидаемые результаты														
	<i>Минимальный уровень</i>														
1	Знать правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями														
2	Выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь														
3	Сохранять равновесие на наклонной плоскости														
4	Передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м														
5	Тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики)														
6	Выполнять передачу и ловлю мяча в парах на месте. Ведение мяча на месте и в движении														
7	Бег 30 метров														
8	Бег 60 метров														
9	Челночный бег 3*10м														
10	Прыжки в длину с места														
11	Прыжки в длину с разбега														

12	Метание мяча														
13	Подтягивание на высокой перекладине														
14	Гибкость														
15	Поднимание туловища из положения лежа														
16	Лыжные гонки 2000метров														
	Баллы														
	Уровень														

Предметные результаты оцениваются по следующим критериям:

0 баллов – не умеет, не научился

1 балл - выполняет задания с помощью учителя

2 балла - допускает ошибки, требуется частичная помощь учителя

3 балла - выполняет всё самостоятельно

\

**Мониторинговая карта фиксации достижения предметных результатов обучения по предмету «Физическая культура»
в 7 классе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1)**

№ п/ п	Ожидаемые результаты														
	<i>Минимальный уровень</i>														
1	Знать правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями														
2	Выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь														
3	Сохранять равновесие на наклонной плоскости														
4	Передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м														
5	Тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики)														
6	Выполнять передачу и ловлю мяча в парах на месте. Ведение мяча на месте и в движении														
7	Бег 30 метров														
8	Бег 60 метров														
9	Челночный бег 3*10м														
10	Прыжки в длину с места														
11	Прыжки в длину с разбега														

12	Метание мяча														
13	Подтягивание на высокой перекладине														
14	Гибкость														
15	Поднимание туловища из положения лежа														
16	Лыжные гонки 2000метров														
	Баллы														
	Уровень														

Предметные результаты оцениваются по следующим критериям:

0 баллов – не умеет, не научился

1 балл - выполняет задания с помощью учителя

2 балла - допускает ошибки, требуется частичная помощь учителя

3 балла - выполняет всё самостоятельно

Материально-техническое обеспечение предмета

«Физическая культура»

Спортивное оборудование:

1. Козел гимнастический - 1 шт
2. Мостик гимнастический - 1шт
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный – 2 шт
4. Стенка гимнастическая шведская - 14 шт
5. Скамейка гимнастическая – 4 шт
6. Велотренажер - 2 шт
7. Беговая дорожка электрическая – 1 шт
8. Турник – 5 шт
9. Стойка для прыжков в высоту – 2 шт
10. Планка для прыжков в высоту – 1 шт
11. Сетка волейбольная – 1 шт
12. Секундомер - 1 шт

Спортивный инвентарь:

1. Мат гимнастический - 6 шт
2. Гантели – 10 - 12 шт
3. Канат – 1 шт
4. Коврик ППЭ – 10 шт
5. Мяч баскетбольный - 20 шт
6. Мяч волейбольный - 12 шт

7. Мяч футбольный - 12 шт
8. Мячи теннисные – 20 шт
9. Мячи резиновые – 12 шт
10. Мячи для метания (150 г) – 15 шт
11. Мячи набивные (1 кг) – 4 шт
12. Набор для бочче – 1 шт
13. Ракетки для бадминтона – 12 шт.
14. Воланы для бадминтона – 20 шт
15. Скакалки – 20 шт
16. Обруч – 12 шт
17. Фитболы – 6 шт
18. Фишки – 20 шт

Учебно - методическое обеспечение

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.

Лист корректировки рабочей программы.

№ п/п	Тема	сроки		Примечания (причина)
		По плану	Фактически	

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Казенное общеобразовательное учреждение Омской области «Адаптивная школа-интернат № 17»

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол № 1
от «__»_____2021 г.
Руководитель МО

«Согласовано»
Заместитель директора
КОУ «Адаптивная школа №17»
_____Т.А. Хохлова

«Утверждено»
Приказ № _____
от «__»_____2021г.
Директор КОУ «Адаптивная школа
–интернат №17»
_____Н.Г. Латушкина

Рабочая программа

по физической культуре для 9 класса.

Садыйков Асхат Рашидович:
Учитель физической культуры.

2021 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 9 класс составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки РФ № 1599 от 19.12.2015 г.);
- Учебный план КОУ «Адаптивная школа-интернат № 17».
- Учебник Воронковой Л.Ю.
- Устав КОУ «Адаптивная школа-интернат №17».

При разработки рабочей программы были использованы программно методические материалы :

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида для 5-9 классов, сборник 1, допущена Министерством образования РФ, 2013 года под редакцией В.В.Воронковой, авторы М.Н. Перова, В.В.Эк.

Программа рассчитана на один год освоения и действительна в течение срока действия. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 9 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на 68 часа в год, т.е. 2 часа в неделю (34 учебных недели).

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Физическое воспитание в единстве с общим образованием, нравственным и эстетическим воспитанием обеспечивает всестороннее развитие ребёнка. Большинство движений, совершаемых человеком, не являются врождёнными, они развиваются в процессе жизни и зависят от окружающих условий и соответствующего воспитания и обучения.

Адаптивное физическое воспитание для детей, имеющих отклонения в развитии речи, имеет особое значение, не только как область воздействия на физическое развитие ребёнка, но и как форма коррекции двигательных и психических нарушений у данной категории детей.

Цель адаптивной программы по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы по адаптивной физической культуре:

- . содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- . обучение основам базовых видов двигательных действий;
- . дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- . формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- . выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- . углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- . воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- . выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- . формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- . воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук. Симметричных и ассиметричных движений, движений, упражнения с предметами и др.;

- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений-осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности зрительно предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально - логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Общая характеристика учебного предмета.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Программа по физкультуре для 8-9 класса включает следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка и спортивные игры. В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя - стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной

амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. 4 Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Раздел «Спортивные игры» расширен за счет выделения часов для обучения игре в бадминтон. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физической культуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Так же, как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Место учебного курса в учебном плане.

Физическая культура-обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Адаптивная физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой

физического воспитания школьников.

Курс «адаптивной физической культуры» изучаемый в 9 классе из расчёта 2 ч в неделю.

Год обучения	Кол-во недель	Кол-во часов в неделю	Учебных часов в учебном году.
9 класс	34	2	68

Тематическое планирование 9 класс

№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	22	18			4
3	Спортивные игры	18				18
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Лыжная подготовка	10			10	
	Всего часов:	68				

Общая характеристика учебного предмета

Подвижные игры.

Включены во все разделы программы, так как приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности, освоения технических элементов в различных видах спорта.

Коррекционные: «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок». С элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Мяч соседу».

На развитие внимания, памяти и точности движений: «Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещенное движение», «Найди предмет такого же цвета», «Посадка и сбор овощей».

С ходьбой, бегом: «Пятнашки маршем», «Совушка», «У ребят порядок строгий», «Бездомный заяц», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Пустое место». Эстафеты.

С прыжками в высоту, длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», «С кочки на кочку».

С метанием мяча на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель», «Кто дальше бросит?».

С элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу».

С элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».

Раздел «Гимнастика» (18 часов).

Теоретические сведения Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Понятие «интервал».

Практический материал

Строевые упражнения. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре). Смена ног при ходьбе. Ходьба по ориентирам. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на 15 уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на поясе). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища направо, налево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь о стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

Упражнения на дыхание. Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами .

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

С обручами. Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников – на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через гимнастическую скамейку, с упором на нее.

Упражнения у гимнастической стенки. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища стоя: спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения (элементы, связки) (Выполняются только после консультации врача). Кувырок вперед из положения упор присев; кувырок назад через плечо; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание под 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20-30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3-4 раза.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, 17 соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

Раздел «Легкая атлетика» (22 часа).

Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину, высоту и метании мяча.

Практический материал

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с 18 разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Раздел «Лыжная подготовка» (10 часов).

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Практический материал

Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов. Передвижение в колонне по одному с лыжами под рукой и на плече, сохраняя дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи, закрепить крепления. Повороты переступанием на лыжах. Совершенствование техники ступающего и скользящего шага. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Спуск в высокой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40 - 60 м). Подъем «лесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40 - 50 м (3 - 5 повторений за урок), 100 - 150 м (1 - 2 раза). Передвижение на лыжах в медленном темпе от 1 до 1,5 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м. Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться», «Кто быстрее?». Эстафеты на лыжах.

Раздел «Спортивные игры» (20 часов).

Пионербол

Теоретические сведения

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. Оборудование и инвентарь.

Практический материал

Бросок мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку. Прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах. Ловля мяча над головой. Поддача мяча одной рукой сбоку (боковая поддача). Ловля мяча двумя руками после подачи. Розыгрыш мяча. Учебные игры.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

Бадминтон

Теоретические сведения

Основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона. Требования к оборудованию и инвентарю на занятиях бадминтоном. 19 Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре.

Практический материал

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Передвижения по зонам площадки. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Поддача справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки. Удары: открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу.

Оценка успеваемости по физической культуре в 8-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Методы диагностики и критерии результативности

Критерии оценивания предметных результатов.

Оценка успеваемости в 9 классе включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов (стандарт).

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого 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 быстрого 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 "1" - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

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.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается: посещаемость уроков, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	5.3	5.5	6.2	5.4	5.6	6.3
Бег 60 м (сек)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
Челночный бег 3х10 м	7.8	8.0	8.2	8.2	8.4	8.6
Бег 1000 м (мин, сек)	4.40	4.50	5.00	5.20	5.30	5.40
6-и минутный бег (м)	1100	1000	900	1000	850	700
Прыжок с места (см)	170	160	135	160	150	120
Прыжок с разбега (см)	310	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
Метание мяча (м)	34	27	20	21	17	14
Метание в цель (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2

из 5с____м)						
Подтягиванье в висе (раз)	6	5	3			
Подтягиванье в висе лежа (раз)				15	10	6
Сгибание и разгибание рук в упоре	14	12	8	10	8	6
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 1 мин)	90	80	60	100	90	80
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за голову, ноги согнуты (30 сек)	20	18	16	18	16	14
Наклон в перед из седа на полу ноги врозь (см)	+9	+5	+3	+14	+9	+6
Кувырок вперед, кувырок назад	Техника					
Стойка на лопатках	Техника					

«Мост»	Техника					
Опорный прыжок	Техника					
Равновесие на (правой) левой ноге на 8 счетов	Техника					
Акробатическое упражнение	Техника					
Лазанье по канату	Техника					
Передвижение на лыжах переменным 2 –ход	Техника					
Одновременный бесшажный ход	Техника					
Торможение «плугом»	Техника					
Подъемы «елочкой», «лесенкой»	Техника					
Повороты переступанием	Техника					
Прохождение дистанции 1 км (мин. сек)	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.00
Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении, с изменением направления	Техника					
Броски б/б мяча одной и двумя руками, на месте и в движении	Техника					
Передачи б/б мяча в стенку	Техника					
Штрафные броски	Техника					
Передача мяча с верху над собой	10	8	6	8	6	4

(кол – во раз)						
Прием мяча снизу над собой (кол-во раз)	10	9	8	8	7	6
Передача мяча с верху в парах через сетку (кол-во раз)	6	5	4	5	4	3
Физические качества	Физические упражнения					
1. Скоростные	Бег на 60 м (сек.)					
2. Координационных	Прыжки через скакалку за 1 м. (раз)					
	Челночный бег 3х10 м (сек.)					
3. Скоростно-силовых	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек. (раз)					
	Прыжок в длину с места (см)					
4. Силовых	Подтягивание туловища из виса на руках					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) за 30 с					
5. Выносливость	6-минутный бег					
6. Гибкость	Наклон туловища вперед из положения стоя, ноги вместе					

Критерии оценивания

Физические качества	Физические упражнения	Баллы	Показатели оценки тестирования
Скоростные	Бег 60 м	0	не ориентируется в понятиях «старт, финиш, марш»; - во время бега может самовольно прекратить движения
		1	- дистанцию проходит в медленном темпе
		2	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит в среднем темпе
		3	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит за короткий отрезок времени
	Прыжки через скакалку за 30 сек. (раз)	0	- не владеет техникой выполнения упражнения
		1	выполняет прыжки в медленном темпе с определенной остановкой после каждого прыжка; наблюдается не соответствие движений рук и ног;

Координационные			- приземляется на всю стопу
		2	-выполняет упражнение технически правильно, но в медленном темпе; - прыжки длительностью до 1 минуты
		3	- упражнение выполняется технически правильно в быстром темпе
	Челночный бег 3x10 м (сек.)	0	- не владеет техникой выполнения упражнения
		1	несогласованность движений рук и ног; роняет кубик при выполнении упражнения; - не пересекает линию при повороте; выполняет упражнение в медленном темпе
		2	- упражнение выполняет технически правильно, но с небольшими ошибками
		3	- упражнение выполняет технически правильно и в соответствии с возрастными нормами

Скоростно-силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с (раз)	0	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется с помощью учителя
		1	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 10 раз за один подход
		2	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 30 раз за один подход
		3	упражнение выполняется в быстром темпе и количество подходов не меньше чем 25 за 30 с
	Прыжок в длину с места (см)	0	- не владеет приемом отталкивания и приземлением
		1	- прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 1 м.
		2	- прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 120 см.

		3	- прыжок выполняется технически правильно, результат прыжка в соответствии с возрастными нормами
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (раз)	0	- удерживает свое тело в висе на руках
		1	- технично правильно выполняет подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполняется упражнения с помощью учителя
		2	- технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнения упражнения от 2 раз
		3	- технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе);

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с (девушки) (раз)		- выполнение упражнения по нормам соответствен-но возрасту
		0	- не сгибает руки в локтях; - удерживает тело в горизонтальном положении (статически)
		1	- выполняет упражнение технически верно; - кол-во жимов не превышает 2
		2	- выполняет упражнение технически верно; - кол-во жимов не соответствует нормам в данном классе
		3	- удерживает тело в горизонтальном положении (держит статику); - сгибание рук происходит под прямым углом; - возрастные нормативы выполняются
Выносливость	6-минутный бег	0	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает ходьба
		1	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает бег
		2	- бег выполняется в медленном темпе

		3	- бег проходит в темпе выше среднего; ускорение на финише начинать на отрезке 200-300 м.
Гибкость	Наклон туловища вперед из исходного положения стоя ноги вместе	0	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки касаются коленного сустава
		1	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки обхватывают самую узкую часть ноги (голеностоп)
		2	- выполняется упражнение без амплитуды, спокойно дотягиваясь пальцами рук до пола
		3	- выполняется упражнение без амплитуды, спокойно касаясь ладонями рук до пола

Максимальное количество баллов - 24

Отметки за итоговую работу следует выставять по следующей шкале: 24 - 19 баллов – «отлично» -«5»

18 - 12 баллов – «хорошо» - «4»

11 - 5 баллов – «удовлетворительно» - «3»

4 - 0 баллов – «неудовлетворительно» - «2» Отметка «3» соответствует базовому уровню.

**Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
9 класса.**

Разделы программы	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности (обучающихся)
1 ПОЛУГОДИЕ - 46 ЧАСОВ			
Легкая Атлетика 18 (час)	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке.	1	Ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра: «Сильные и ловкие» Ходьба ровным шагом (следить за осанкой и правильным синергизмом движений) по кругу, ходьба на носках и на пятках, на внутреннем и наружном своде стоп с остановками по сигналу учителя (слуховому, зрительному), в медленном и быстром темпе, с различными положениями рук (на пояс, на голову, в сторону).
	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км. Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	3	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте

Бег 100 м, прыжок в длину с места.		(сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры «Перебежки с выручкой», «Пустое место». Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время
Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	2	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5- 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.
Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	2	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта на время. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
Многоскоки с места (7 - 9 прыжков) Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	3	
Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100	2	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега.
Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки Челночный бег в длину с места	5	Повторение техники старта, стартового разгона; правила финиширования на дистанции 500 и 800 м.; равномерный бег до 10 минут в медленном темпе;

Гимнастика и акробатика 18 (час)	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Прохождение техники безопасности; сообщение истории гимнастики выдающихся спортсменов. Построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;
-------------------------------------	--	---	---

	Закрепление всех видов перестроений	2	Фиксированием результатов; прыжки через скакалку за 30 сек. Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса;
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	
	Прыжки со скакалкой.	2	
	Лазание и перелезание	2	
	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	2	Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса; Разбег, набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; разбег – толчок согнув ноги через «козла»; приземление прогнувшись на мат.
	Упражнения в равновесии	3	
	Обучение акробатической комбинации.	2	Ходьба и бег. ОРУ на г/скамейке.. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Перекаты в группировке. выполнение кувырка с разделением на счет. Кувырок вперед в группировке со страховкой. Подвижная игра «Пустое место» Ходьба и бег с изменением скорости и направления по ориентирам. ОРУ .Специальные беговые упражнения. Эстафеты: а) прыжки, мяч зажат голеностопными суставами; б) «Передал –садись»; в) прокатить мяч «змейкой» между фишками; г) прыжки на фитболе;д) пройти по г/скамейке, перешагивая через предметы;е) прыжки через г/скамейку толчком двумя с опорой руками о г/скамейку (5прыжков); ж) бег прыжками через скакалку; з)

	Повторении акробатической комбинации.	3	«переправа» в обручах; и)выполнить кувырок вперед на г/мате, обратно бегом. Дыхательные упражнения.
Спортивные игры. Волейбол (10 час)	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол» Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; проведение п/игры: «Пионербол»
	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	3	Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол»
	Нижняя прямая подача. Учебная игра	3	Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения игрока на площадке. Взаимодействия игроков на площадке. Игровые упражнения в тройках для розыгрыша мяча: одна команда выполняет подачу, вторая – розыгрыш мяча в 3 касания. Подвижная игра с передачей мяча. Учебная игра.
	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с прыжками. Метание теннисного мяча в прыжке, с места, с разбега, через сетку. Соревнование на точность метания. Подвижная игра «Охотники и утки». Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Из и.п. – стоя на г/скамейке, бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в прыжке, с приземлением на пол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке с 3-х шагов разбега. Повторить нижнюю боковую подачу. Учебная игра Разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема мяча снизу и передачи мяча над собой и сверху двумя руками; совершенствование техники ловли мяча из различных исходных положений; выполнение техники нижней прямой подачи; ловля мяча через сетку; проведение п/игры: «Пионербол»
2 Полугодие 22 часа	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения. Выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений;

Лыжная подготовка (10 час)	Повторение попеременному двухшажному ходу		Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; выполнение техники поворотов переступанием на месте.
	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	2	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона
	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	Повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона
	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	Прохождение дистанции до 1000 м попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»
	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1	
	Лыжные эстафеты по кругу	1	Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте
	Прохождение дистанции 2 км	1	Проведение разминки на лыжах; показ техники скользящего шага; прохождение дистанции до 1000 м попеременным двушажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего» Подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двушажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего» Подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двушажным ходом; Эстафетный бег.

	Прохождение дистанции 3 км	1	
	Эстафета	1	
Спортивные игры. Баскетбол. (8час)	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; Рассказ об игре; знакомство с игровой площадкой игры баскетбол. Выполнение комплекса упражнений с б/мячом; Разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол» Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Специальные беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.
	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	2	
	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	4	
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	2	Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча. Ходьба и бег по заданию учителя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Развитие кондиционных и координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.
	Учебная игра	1	
Легкая атлетика 4 (час)	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; Фиксирования подъема туловища за 30сек

	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	<i>1</i>	Фиксирования подъема туловища за 30сек Разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей;
	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	<i>1</i>	
	Развитие выносливости. Бег 1000м.	<i>1</i>	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре.

Класс 9

Количество часов

Всего 68 час; в неделю 2 часа.

Плановых контрольных уроков ____, тестов ____ ч.;

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности (обучающихся)	Всего часов	Дата
Лёгкая атлетика (18 час)				
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	1	
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Равномерный бег 8 – 12 мин. Подвижные игры. Дыхательные упражнения.	1	
3	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Равномерный бег 8 – 12 мин. Подвижные игры. Дыхательные упражнения.	1	
4	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры .Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время.	1	
5	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (100 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры .Эстафеты с бегом. Бег 100 м на время.	1	

6	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	Ходьба, бег. ОРУ с использованием автопокрышек. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры	1	
7	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. ТБ при метаниях мяча. Выполнение хвата малого мяча. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаге левым боком к направлению метания. Метание малого мяча с одного шага (упражнение выполняют в парах). Подвижные игры с метанием «Снайперы», «Точно в цель». Ознакомление с правилами соревнований по метанию малого мяча. Метание мяча с разбега на результат.	1	
8	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. ТБ при метаниях мяча. Выполнение хвата малого мяча. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаге левым боком к направлению метания. Метание малого мяча с одного шага (упражнение выполняют в парах). Подвижные игры с метанием «Снайперы», «Точно в цель». Ознакомление с правилами соревнований по метанию малого мяча. Метание мяча с разбега на результат.	1	

9	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	Ходьба, бег. ОРУ с использованием автопокрышек. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры		
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	Ходьба, бег. ОРУ с использованием автопокрышек. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры	1	
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5- 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	1	

12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5- 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	1	
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры .Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время.	1	
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры .Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время.	1	
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 500 м - без учета времени. Дыхательные упражнения. Спортивные игры.	1	
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м - без учета времени. Дыхательные упражнения. Спортивные игры.	1	
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	Выполняют упражнение, контролируют хват, положение туловища, технику сгибания рук и временной интервал;	1	

		Выполняют облегчённый вариант подводящих упражнений: вис на время, подтягивание на низкой перекладине в полуопорном положении с согнутыми ногами, негативные подтягивания;		
18	Челночный бег	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Эстафетный бег (этап 50-60 м). Равномерный бег 10 – 12 мин. Подвижные игры.	1	
Гимнастика и акробатика 18ч				
19.1	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения.	1	
20.2	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	Построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра	1	
21.3	Гимнастика и акробатика (12 час)	Упражнения в равновесии на г/скамейке: стойка на одной ноге поперек рейки гимнастической скамейки, другую ногу вперед (назад, в сторону); ходьба приставными шагами по скамейке и рейке скамейки; ходьба выпадами и основная стойка — поворот кругом прыжком. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке	1	
22.4	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Фиксированием результатов; прыжки через скакалку за 30 сек.	1	
23.5	Закрепление всех видов перестроений	Фиксированием результатов; прыжки через скакалку за 30 сек.	1	
24.6	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами.	Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии на г/скамейке: ходьба переменными шагами и соскок с конца г/скамейки в глубину; ходьба с высоким	1	

		подниманием бедра; ходьба с предметом на голове; пройти до середины, присесть, коснувшись коленом скамьи, встать и дойти до конца. Эстафеты с использованием г/скамейки. Игра на внимание.		
25.7	Прыжки со скакалкой.	Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии на г/скамейке: ходьба переменными шагами и соскок с конца г/скамейки в глубину; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба с предметом на голове; пройти до середины, присесть, коснувшись коленом скамьи, встать и дойти до конца. Эстафеты с использованием г/скамейки. Игра на внимание.	1	
26.8	Лазание и перелезание	Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии на г/скамейке: ходьба переменными шагами и соскок с конца г/скамейки в глубину; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба с предметом на голове; пройти до середины, присесть, коснувшись коленом скамьи, встать и дойти до конца. Эстафеты с использованием г/скамейки. Игра на внимание.	1	
27.9	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. Называть основные признаки правильной осанки. Комплекс упражнений на осанку с мешочками. Повторить задания в лазании по г/стенке и наклонной г/скамейке	1	
28.10	Упражнения в равновесии	Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. Называть основные признаки правильной осанки. Комплекс упражнений на осанку с мешочками. Повторить задания в лазании по г/стенке и наклонной г/скамейке	1	
29.11	Обучение акробатической комбинации.	Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ у г/стенки. Простые и смешанные упоры на г/скамейке: упор присев; упор, стоя на коленях; упор лежа; упор лежа сзади; упор лежа боком. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики); сгибание рук в упоре лежа от	1	

		пола (девочки). Эстафеты: а) передвижение в упоре стоя согнувшись; б) «карактица»; в) добежать до стойки, отжаться 3 раза в упоре лежа от пола и бегом вернуться обратно; г) участники в и.п. – упор стоя согнувшись, мяч у направляющего. По сигналу он перекачивает мяч последнему, который, поймав мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же задание. Дыхательные упражнения.		
30.12	Повторении акробатической комбинации.	Подъем туловища из положения лежа руки за головой за 30 сек	1	
31.13	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	Ходьба и бег. ОРУ на г/скамейке.. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Перекаты в группировке. выполнение кувырка с разделением на счет. Кувырок вперед вгруппировке со страховкой. Подвижная игра «Пустое место»	1	
32.14	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	Ходьба и бег. ОРУ с резиновыми мячами. Специальные беговые упражнения.Перекаты в группировке. Стойка на лопатках с помощью партнера. То же выполнить самостоятельно. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост» из и.п. – лежа на спине. эстафеты с элементами гимнастики.	1	
33.15	Преодоление полосы препятствий.	Ходьба и бег. ОРУ с резиновыми мячами. Специальные беговые упражнения.Перекаты в группировке. Стойка на лопатках с помощью партнера. То же выполнить самостоятельно. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост» из и.п. – лежа на спине. эстафеты с элементами гимнастики.	1	

34.16	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	Разбег, набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; разбег – толчок согнув ноги через «козла»; приземление прогнувшись на мат.	1	
35.17	Преодоление полосы препятствий.	Разбег, набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; разбег – толчок согнув ноги через «козла»; приземление прогнувшись на мат.	1	
36.18	Преодоление полосы препятствий.	Разбег, набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; разбег – толчок согнув ноги через «козла»; приземление прогнувшись на мат.	1	
Волейбол 10 ч				
37.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Инструктаж ПТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
38.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху на месте; над собой. Прием мяча двумя снизу. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1	
39.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху на месте; над собой. Прием мяча двумя снизу. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1	
40.4	Нижняя прямая подача. Учебная игра	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху на месте; над собой. Прием	1	

		мяча двумя снизу. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.		
41.5	Нижняя прямая подача. Учебная игра	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1	
42.6	Нижняя прямая подача. Учебная игра	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1	
43.7	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Нападающий удар по неподвижному мячу. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Выполнение заданий с использованием подвижных игр	1	
44.8	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Нападающий удар по неподвижному мячу. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Выполнение заданий с использованием подвижных игр	1	
45.9	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Нападающий удар по неподвижному мячу. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Выполнение заданий с использованием подвижных игр	1	
46.10	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Нападающий удар по неподвижному мячу. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Выполнение заданий с использованием подвижных игр	1	

Лыжная подготовка 10 ч				
47.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Правила поведения при передвижении с лыжами и на учебной лыжне. Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Повторить изученные лыжные ходы при прохождении отрезков 40 – 50 м. Очистка лыж. Уход с площадки	1	
48.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400 – 600 м скользящим шагом. Показ и объяснение техники попеременного двухшажного хода. Имитация ходов на месте без палок и с палками. Прохождение дистанции 50-60 м, держа палки за середину. Игровое упражнение: кто лучше (быстрее) катается на «самокате»? (Скольжение на одной лыже, отталкиваясь многократно другой или ногой без лыжи). Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.	1	
49.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400 – 600 м скользящим шагом. Показ и объяснение техники одновременному одношажному ходу. Имитация ходов на месте без палок и с палками. Прохождение дистанции 50-60 м, держа палки за середину. Игровое упражнение: кто лучше (быстрее) катается на «самокате»? (Скольжение на одной лыже, отталкиваясь многократно другой или ногой без лыжи). Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.	1	
50.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400 – 600 м скользящим шагом. Показ и объяснение техники одновременному одношажному ходу. Имитация ходов на месте без палок и с палками. Прохождение дистанции 50-60 м, держа палки за середину.	1	

		Игровое упражнение: кто лучше (быстрее) катается на «самокате»? (Скольжение на одной лыже, отталкиваясь многократно другой или ногой без лыжи). Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.		
51.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400 – 600 м скользящим шагом. Показ и объяснение техники одновременному одношажному ходу. Имитация ходов на месте без палок и с палками. Прохождение дистанции 50-60 м, держа палки за середину. Игровое упражнение: кто лучше (быстрее) катается на «самокате»? (Скольжение на одной лыже, отталкиваясь многократно другой или ногой без лыжи). Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.	1	
52.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400 – 600 м скользящим шагом. Показ и объяснение техники одновременному одношажному ходу. Имитация ходов на месте без палок и с палками. Прохождение дистанции 50-60 м, держа палки за середину. Игровое упражнение: кто лучше (быстрее) катается на «самокате»? (Скольжение на одной лыже, отталкиваясь многократно другой или ногой без лыжи). Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.	1	
53.7	Лыжные эстафеты по кругу	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое задание: преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние. Показ и объяснение техники подъема «лесенкой».	1	

		Выполнение подъема «лесенкой» поточным методом. Прохождение дистанции до 800 м. Очистка лыж. Уход с площадки.		
54.8	Прохождение дистанции 2 км	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое задание: преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние. Показ и объяснение техники подъема «лесенкой». Выполнение подъема «лесенкой» поточным методом. Прохождение дистанции до 800 м. Очистка лыж. Уход с площадки.	1	
55.9	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое задание: преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние. Показ и объяснение техники Торможение «плугом». Выполнение Торможение «плугом». поточным методом. Прохождение дистанции до 800 м. Очистка лыж. Уход с площадки.	1	
56.10	Лыжные эстафеты по кругу	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое задание: преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние. Показ и объяснение техники обучение правильному падению при спуске Выполнение обучение правильному падению при спуске. Прохождение дистанции до 800 м. Очистка лыж. Уход с площадки.	1	
Баскетбол 8ч				
57.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Инструктаж ПТБ по баскетболу. Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Перемещения; ловля, передача и ведение мяча на месте.	1	

58.2	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Перемещения; ловля, передача и ведение мяча на месте.	1	
59.3	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча одной рукой от плеча; двумя руками над головой; в движении. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1	
60.4	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча одной рукой от плеча; двумя руками над головой; в движении. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1	
61.5	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Ведение мяча с обводкой предметов. Выполнение заданий с использованием подвижных игр. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
62.6	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Ведение мяча с обводкой предметов. Выполнение заданий с использованием подвижных игр. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
63.7	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча на месте и в движении; опека игрока без мяча. Броски в прыжке после ведения мяча. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1	
64.8	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передачи	1	

		мяча на месте и в движении; опека игрока без мяча. Броски в прыжке после ведения мяча. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.		
Легкая атлетика 4 ч				
65.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки. Многоскоки на одной; двух ногах. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая эстафета до 60 метров. Развитие скоростных способностей.	1	
66.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10). Бег 1000 метров. Развитие выносливости. Мониторинг.	1	
67.3	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места; с 4-6 шагов разбега.	1	
68.4	Развитие выносливости. Бег 1000м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места; с 4-6 шагов разбега.	1	

Планируемые результаты изучения предмета «адаптивная физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Мониторинговая карта фиксации достижения предметных результатов обучения по предмету «Физическая культура»
В9 классе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1)**

№ п/ п	Ожидаемые результаты														
	<i>Минимальный уровень</i>														
1	Знать правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями														
2	Выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь														
3	Сохранять равновесие на наклонной плоскости														
4	Передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробежать на время дистанцию 60 м														
5	Тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики)														

6	Выполнять передачу и ловлю мяча в парах на месте. Ведение мяча на месте и в движении														
7	Бег 30 метров														
8	Бег 60 метров														
9	Челночный бег 3*10м														
10	Прыжки в длину с места														
11	Прыжки в длину с разбега														
12	Метание мяча														
13	Подтягивание на высокой перекладине														
14	Гибкость														
15	Поднимание туловища из положения лежа														
16	Лыжные гонки 2000метров														
	Баллы														
	Уровень														

Предметные результаты оцениваются по следующим критериям:

0 баллов – не умеет, не научился

1 балл - выполняет задания с помощью учителя

2 балла - допускает ошибки, требуется частичная помощь учителя

3 балла - выполняет всё самостоятельно

**Материально-техническое обеспечение предмета
«Физическая культура»**

Спортивное оборудование:

1. Козел гимнастический - 1 шт
2. Мостик гимнастический - 1шт
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный – 2 шт
4. Стенка гимнастическая шведская - 14 шт

5. Скамейка гимнастическая – 4 шт
6. Велотренажер - 2 шт
7. Беговая дорожка электрическая – 1 шт
8. Турник – 5 шт
9. Стойка для прыжков в высоту – 2 шт
10. Планка для прыжков в высоту – 1 шт
11. Сетка волейбольная – 1 шт
12. Секундомер - 1 шт

Спортивный инвентарь:

1. Мат гимнастический - 6 шт
2. Гантели – 10 - 12 шт
3. Канат – 1 шт
4. Коврик ППЭ – 10 шт
5. Мяч баскетбольный - 20 шт
6. Мяч волейбольный - 12 шт
7. Мяч футбольный - 12 шт
8. Мячи теннисные – 20 шт
9. Мячи резиновые – 12 шт
10. Мячи для метания (150 г) – 15 шт
11. Мячи набивные (1 кг) – 4 шт

12. Набор для бочче – 1 шт
13. Ракетки для бадминтона – 12 шт.
14. Воланы для бадминтона – 20 шт
15. Скакалки – 20 шт
16. Обруч – 12 шт
17. Фитболы – 6 шт
18. Фишки – 20 шт

Учебно - методическое обеспечение

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.

Лист корректировки рабочей программы.

№ п/п	Тема	сроки		Примечания (причина)
		По плану	Фактически	
