

Приложение к Адаптированной основной
общеобразовательной программе для
обучающихся с ОВЗ (интеллектуальные
нарушения) МОУ «Мятлевская средняя
общеобразовательная школа им. А.Ф. Иванова»

Программа
учебного предмета
Физическая культура
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)
5-9 классы

Содержание

1.Пояснительная записка	3
2.Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.....	3
3.Описание места предмета в учебном плане.....	5
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.....	5
5.Содержание учебного предмета.....	9
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	11
7.Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности	21

1. Пояснительная записка

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение часов по разделам курса «Физическая культура», предусматривает последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Рабочая программа учитывает особенности познавательной деятельности детей с нарушением интеллекта. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, обеспечивает гражданское, нравственное, эстетическое воспитание.

Рабочая программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня образовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации.

Рабочая программа построена с учетом принципов системы физического воспитания, условий занятий.

Содержание обучения предмета имеет практическую направленность. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. В ней конкретизированы пути и средства исправления недостатков общего физического развития и нравственного воспитания детей с нарушением интеллекта в процессе овладения учебным предметом.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
2. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
3. Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;
4. Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
5. Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
6. Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его усвоения обучающимися

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Основные направления коррекционной работы в курсе физической культуры с учетом особенностей его усвоения обучающимися:

- **Совершенствование физического воспитания** имеет в основе следующие целевые установки:
 - внедрение физической культуры в образ жизни учащихся, формирование престижности здоровья;
 - развитие умственных способностей детей средствами физической культуры;
 - реализация принципа природосообразности;
 - систематическая паспортизация здоровья и физического развития учеников;
 - развитие быстроты, пространственной ориентировки, развитие скоростно-силовых способностей;
 - воспитание правильной осанки;
 - развитие чувства ритма;
 - развитие прыгучести, координации движений;
 - развитие точности движений;
 - воспитание чувства товарищества;
- **Пути развития умственных способностей учащихся средствами физической культуры:**
 - приобретение знаний, умений, навыков по разделам физической культуры;
 - запоминание различных терминов, их сочетаний;
 - словесное опосредование двигательных действий;
 - оценка выполнения физических упражнений товарищами и самооценка;
 - умение выполнять движения по словесной инструкции;
 - словесная регуляция двигательных действий;
 - оценка уровня развития двигательных способностей и двигательных качеств учащихся.

- Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
 - коррекция развития восприятия, представлений, ощущений;
 - коррекция развития памяти;
 - коррекция развития внимания;
 - формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина).
 - развитие представлений о времени.
- Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:
 - формирование умения преодолевать трудности;
 - воспитание самостоятельности принятия решения;
 - формирование адекватности чувств;
 - воспитание правильного отношения к критике.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает

несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3 Место предмета в учебном плане

В учебном плане на предмет «Физическая культура» с 5-9 классы отводится часа в неделю и 102 часа в год 5-6-7классы и 9 класс 99 часов.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели в 5-8 классах и 33 учебные недели в 9 классе. Всего 507 часов

4 Личностные и предметные результаты

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов ; (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад , «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях.
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать

направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений.

5 класс

Предметные результаты

- знать правила поведения при выполнении строевых команд;
- знать гигиену после занятий физическими упражнениями;
- знать приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»;
- уметь выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;
- уметь соблюдать интервал;
- уметь выполнять исходные положения без контроля зрения;
- уметь правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- уметь лазать по канату произвольным способом;
- уметь выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- уметь сохранять равновесие на наклонной плоскости;

Личностные результаты

- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»
- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание к друг другу;

6 класс

Предметные результаты

- знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь соблюдать дистанцию в движении;
- уметь выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями;
- уметь сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- уметь лазать по канату способом в три приема;

Личностные результаты

- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;

- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»
- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание;

7 класс

Предметные результаты

- знать как правильно выполнять размыкания уступами;
- знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- знать как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;
- уметь различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла;
- уметь различать фазы опорного прыжка;
- уметь удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях ;
- уметь лазать по канату способом в два и три приема;
- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;

Личностные результаты

- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»
- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание;

8 класс

Предметные результаты

- знать что такое фигурная маршировка;
- знать требования к строевому шагу;
- знать как перенести одного ученика двумя различными способами;
- знать фазы опорного прыжка;
- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- уметь выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой и без контроля зрения;
- уметь изменять направление движения по команде;
- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);
- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;
- уметь проводить анализ выполненного движения учащихся;

Личностные результаты

- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»
- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание друг к другу;

9 класс

Предметные результаты

- знать что такое строй;
- знать, как выполнять перестроения;
- знать, как проводятся соревнования по гимнастике;
- уметь выполнять все виды лазания;
- уметь выполнять различные виды опорных прыжков;
- уметь выполнять равновесие;

- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке;

Личностные результаты

-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;

-должны повышать уровень самостоятельности;

-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;

-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;

-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»

-должны развивать познавательную активность;

-должны развивать любознательность;

-должны проявлять внимание друг к другу;

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

Оценка «3»выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

5 . Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Волейбол Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

Сетка часов при 3х занятиях в неделю

п/п	Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний	В процессе уроков по материалу				
2	Легкая атлетика	28	28	36	27	21
3	Гимнастика	16	16	15	15	18
4	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
5	Спортивные игры (б/б)	40	40	33	42	42
		102	102	102	102	99

5 класс

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический	Изучение по учебнику	<ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности. 2. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви. 3. Дыхание при ходьбе, беге на лыжах; 4. Двигательный режим.
Гимнастика	Строевые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). 2. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). 3. Ходьба с остановками по сигналу учителя.
	С гимнастическими палками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. 2. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью.
	С большими обручами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками). 2. Переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч.
	С мячами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх (правой и левой рукой ловящего) 2. Удары мяча о пол правой и левой рукой 3. Броски мяча о стену и ловля его после отскока 4. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой 5. Перебрасывание мяча в парах
	Акробатические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках
	Простые висы	<ol style="list-style-type: none"> 1. м- поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке 2. д – вис на канате с захватом его ногами
	Переноска груза	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача набивного мяча весом до 2 кг. В колонне и шеренге 2. Переноска гимнастического козла тремя учениками
	Лазание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа в процессе выполнения по инструкции учителя 2. Лазание по канату произвольным способом
	Равновесие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловля

		<ol style="list-style-type: none"> Ходьба приставными шагами по бревну высота 70 см. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук
	Опорный прыжок	<ol style="list-style-type: none"> Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук. Наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок через гимнастический козел ноги врозь.
	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	<ol style="list-style-type: none"> Построение в различных местах зала по показу и по команде. Прохождение расстояния до трех метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.
Легкая атлетика	Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) Ходьба приставным шагом левым, правым боком Ходьба с различным положением рук, с предметами в правой, левой руке
	Бег	<ol style="list-style-type: none"> Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Бег на скорость 60м (с высокого и низкого старта). Эстафетный бег (60м. по кругу) Бег с широким шагом на носках (коридор 20-30 см.) Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.
	Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 метра. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на 2-х и на одной ноге, через набивные мячи расстояние 80см., общее расстояние 5 метров.
	Метание	<ol style="list-style-type: none"> Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча на дальность с 3-х шагов с разбега (коридор 10м.) Толкание набивного мяча весом 1кг., с места. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.
Лыжи		<ol style="list-style-type: none"> Построение в одну колонну Передвижение на лыжах под рукой, на плече. Поворот на лыжах вокруг носков. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах скользящим шагом по лыжне. Спуск со склонов в низкой стойке. Спуск со склонов в основной стойке. Подъем по склону, наискось и прямо «лесенкой» Передвижение на лыжах в медленном темпе отрезок до 1 км. Передвижение на лыжах на скорость отрезок 40м. Передвижение на скорость на лыжах отрезок 60м. Спуск со склонов в низкой стойке. Катание на лыжах отрезок 500м. Игра «Быстрый лыжник» Игра «Кто быстрее» Игра «Кто дальше» Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км.
	Спортивные игры	<ol style="list-style-type: none"> Пионербол

		2. Баскетбол 3. Волейбол
	Подвижные игры	«Пустое место» «Мяч соседу» «Сохрани позу» «Пятнашки маршем» «Второй лишний» «Лишний игрок»

6 класс

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		1. Как укреплять свои кости и мышцы. 2. Что разрешено и не разрешено на уроках физической культуры. 3. Что такое двигательный режим.
Гимнастика	Строчные упражнения	1. Перестроение из одной шеренги в две. 2. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. 3. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.
	С гимнастическими палками	1. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. 2. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед, назад, влево, вправо.
	С большими обручами	1. Катание обруча. 2. Вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге).
	Со скакалками	1. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. 2. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.
	Упражнения на гимнастической скамейке	1. Ходьба по скамейке с различным положением рук. 2. Движение прямых и согнутых ног в положении сидя на гимнастической скамейке.
	Упражнения на гимнастической стенке	1. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. 2. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.
	Акробатические упражнения	1. Два последовательных кувырка вперед, (для сильных – назад).
	Переноска грузов и передача предметов	1. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 метров). 2. Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние 8-10 метров. 3. Передача набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.
	Лазание и перелезание	1. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.

		<ol style="list-style-type: none"> Передвижение в вися на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево – для мальчиков, а для девочек вис спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема по канату на высоту 5 метров (мальчики) и 4 метра (девочки).
	Равновесие	<ol style="list-style-type: none"> Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне высота – 80 см. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границу коридора на полу.
	Опорный прыжок	<ol style="list-style-type: none"> Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.
	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	<ol style="list-style-type: none"> Прохождение расстояния до 5 метров от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.
Легкая атлетика	Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.
	Бег	<ol style="list-style-type: none"> Бег на 60 метров с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег (встречная эстафета). Эстафетный бег 100 метров (по кругу). Бег с ускорением на отрезке 30 метров.
	Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, с продвижением вперед. Прыжки на каждый третий и пятый шаг в ходьбе и беге.
	Метание	<ol style="list-style-type: none"> Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Метание в мишень диаметром 100 см. с тремя концентрическими кругами д-50см., д-75см., д-100см. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.
Лыжи		<ol style="list-style-type: none"> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость расстояние 100 метров. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем лесенкой по пологому склону. Торможение плугом. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до полутора метров. Преодолеть на лыжах 1 километр (девочки), полтора километра (мальчики). Эстафеты на лыжах. Игра «Кто дальше» Игра «Пятнашки простые»
Игры	Спортивные игры	<ol style="list-style-type: none"> Пионербол

		2. Волейбол (общие сведения о волейболе). 3. Баскетбол (элементы игры).
	Подвижные игры	«Что изменилось в строю» «Запомни порядок» «Эстафеты с бегом» «Не дай мяч соседу» «Перестрелки» «Мяч водящему» «Слушай сигнал»

7 класс

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		1. Что такое двигательный режим. 2. Самоконтроль и его основные приемы. 3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
Гимнастика	Строевые упражнения	1. Понятие о строе, шеренге, колонне, фланге, дистанции. 2. Повороты налево, направо при ходьбе на месте. 3. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!».
	С гимнастическими палками	1. Балансирование палки на ладони. 2. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь.
	Со скакалками	1. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаг.
	Упражнения на гимнастической скамейке	1. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке. 2. Прыжки через скамейку.
	Упражнения на гимнастической стенке	1. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. 2. Взмахи ногой вперед, назад в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.
	Акробатические упражнения	1. Два последовательных кувырка вперед, (для сильных – назад)
	Переноска груза и передача предметов	1. Передача набивного мяча над головой в колонне.
	Лазание и перелезание	1. Лазание по канату в два приема для мальчиков и в три приема для девочек (на скорость). 2. Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. 3. Подтягивание в висе на гимнастической стенке
	Равновесие	1. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. 2. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. 3. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (в 60-70см)
	Опорный прыжок	1. Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

		2. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.
	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	1. Прохождение расстояния до 7м. от одного ориентира до другого ориентира за определенное количество шагов с открытыми и закрытыми глазами.
Легкая атлетика	Ходьба	1. Ходьба «змейкой» 2. Ходьба в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. 3. Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед)
	Бег	1. Бег с низкого старта. 2. Бег на 40м. (3-6 раз) за урок. 3. Бег на 100м. (2 раза) за урок. 4. Бег на 80м. с преодолением 3-4 препятствий. 5. Встречные эстафеты.
	Прыжки	1. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» (зона отталкивания – 40см.) 2. Прыжки со скакалкой до 2 мин.
	Метание	1. Толкание набивного мяча весом 2-3кг. с места на дальность. 2. Метание в цель. 3. Метание м.мяча на дальность с разбега по коридору 10м.
Лыжи		1. Совершенствование двухшажного хода на лыжах. 2. Торможение «плугом». 3. Подъем «полуелочкой». 4. Подъем «полулесенкой». 5. Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезке 40м. (5-6 раз) за урок. 6. Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезке 60м. (5-6 раз) за урок. 7. Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезке 150м. (2-3 раза) за урок. 8. Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезке 200м. (2-3 раза) за урок. 9. Передвижение на лыжах 1 км. – девочки, 2 км. – мальчики. 10. Лыжные эстафеты на кругах 300м. 11. Игра «Пустое место». 12. Игра «Подбери флажок»
Игры	Спортивные	1. Волейбол (). 2. Баскетбол (по упрощенным правилам) 3. Мини-футбол
	Подвижные игры	«Сохрани позу», «Борьба за мяч», «Слушай сигнал», «Эстафеты по кругу»

8 класс

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		1. Что такое двигательный режим. 2. Самоконтроль и его основные приемы. 3. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.

Гимнастика	Строевые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление всех видов перестроений. 2. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. 3. Построение в две шеренги, размыкание, перестроение в четыре шеренги.
	С гимнастическими палками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. 2. Из и.п. – палка вертикально перед собой- выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения.
	С набивными мячами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. 2. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями. 3. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).
	Упражнения на гимнастической скамейке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий
	Акробатические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок назад (из положения сидя) – мальчики, кувырок вперед – девочки.
	Равновесие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см.)
	Опорный прыжок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование опорного прыжка «ноги врозь» через козла в длину и ширину с прямым приземлением. 2. Прыжок «согнув ноги» через козла в длину – мальчики, прыжок «ноги врозь» - девочки.
	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов.
	Переноска груза и передача предметов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача набивного мяча в колонне между ног.
	Лазание и перелезание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. 2. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо – влево. 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на канат.
Легкая атлетика	Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прохождение на скорость отрезков от 50-100 метров. 2. Ходьба групп наперегонки. 3. Ходьба по залу со сменой видов, ходьба в различном темпе с остановками на обозначенных участках
	Бег	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в медленном темпе до 8-12 минут 2. Бег 100метров с различного старта. 3. Бег с ускорением 4. Бег 60 метров – 4 раза за урок. 5. Бег 100 метров – 2 раза за урок, 6. Кроссовый бег 500 метров по пересеченной местности. 7. Эстафета 4х100 метров 8. Бег 100 метров с преодолением пяти препятствий.
	Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на одной ноге через препятствие (набивной мяч, кегли), полосы. 2. Прыжки со скалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 секунд) 3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 4. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (м), и

		прыжок с разбега «способом перешагивания» (д).
	Метание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову. 2. Метание в цель. 3. Метание м. мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 метров. 4. Метание нескольких м. мячей в различные цели из разных исходных положений за определенное время. 5. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в сектор.
Лыжи		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. 2. Одновременный двухшажный ход. 3. Поворот махом на месте. 4. Комбинированное торможение лыжами и палками. 5. Обучение правильному падению при прохождении спусков. 6. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-60 метров : 5 повторений – девочки и 7 повторений – мальчики. 7. Катание на кругу 150 метров (1-2-девочки и 2-3-мальчики). 8. Катание на кругу 200 метров (1-2-девочки и 2-3 – мальчики). 9. Передвижение на лыжах до 1 километра. 10. Лыжные эстафеты. 11. Игра «Кто быстрее» 12. Игра «Переставь флажок»
Игры	Спортивные игры	<p>Волейбол – прием, передача и подача мяча. Верхняя подача прямая. Блок (ознакомление). Передача мяча сверху и снизу, в парах после перемещения.</p> <p>Баскетбол – правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.</p>
	Подвижные игры	<p>«Словесная карусель» «Запрещенные движения» «Сбор картошки» «Ловкие, смелые, выносливые» «Точно в руки» Эстафеты Эстафеты волейболистов «Поймай мяч» «Кто больше и точнее» «Пятнашки»</p>

9 класс

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие спортивной этики. 2. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. 3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастик а	Строевые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение строевых команд (четкость и правильность за предыдущие годы). 2. Размыкание в движении на заданный интервал. 3. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне, изменение скорости передвижения.
	С гимнастическими палками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!» с палкой.
	С набивными мячами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. 2. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног.
	Упражнения на гимнастической скамейке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
	Упражнения на гимнастической стенке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую, третью рейку от пола (мальчики). Поднимание туловища в сед (захватывая ногами первую рейку гимнастической стенки) – девочки.
	Акробатические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперед из положения сидя на пятках (мальчики). Кувырок вперед, назад из положения упор присев (девочки).
	Простые и смешанные висы и упоры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение ранее изученных висов и упоров. 2. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.).
	Переноска груза и передача предметов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача набивного мяча в колонне справа, слева.
	Лазание и перелезание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание в висе на канате. 2. Лазанье в висе на руках по канату.
	Опорный прыжок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. 2. Преодоление полосы препятствий юноши: лазанье по канату без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический козел, выполнить соскок прогнувшись. Девушки: выполнить любой вид опорного прыжка.
	Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. 2. Прохождение отрезка до 10 метров от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами, с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами.
Легкая атлетика	Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. 2. Прохождение отрезков от 100 до 200 метров. 3. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 км до 4 км.

	Бег	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на скорость 100 метров. 2. Бег на 60м. – 4 раза за урок. 3. Бег на 100м. – 3 раза за урок. 4. Эстафетный бег с этапами до 100м. 5. Медленный бег до 10-12 минут. 6. Совершенствование эстафетного бега (4x200м.). 7. Бег на средние дистанции 800 метров. 8. Кросс: мальчики – 800м., девочки – 500м.
	Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». 2. Совершенствование всех фаз прыжка в длину.
	Метание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание гранаты из различных исходных положений. 2. Метание хоккейного мяча из различных исходных положений в цель.
Лыжи		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники изученных ходов. 2. Поворот на месте махом назад к наружи. 3. Спуск на лыжах в средней стойке. 4. Спуск на лыжах в высокой стойке. 5. Преодоление бугров и впадин при катании на лыжах. 6. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. 7. Прохождение на скорость отрезка до 100 метров (4-5 раз за урок). 8. Прохождение дистанции 1 км. на время. 9. Прыжки на лыжах. 10. Скоростной спуск.
Спортивные и подвижные игры	Волейбол	Прием мяча снизу у сетки, отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении, верхняя прямая подача, прямой нападающий удар через сетку.
	Баскетбол	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками и одной при передвижении игроков в парах. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.
	Подвижные игры	<p>«Лучший бегун» «Сумей догнать» Эстафеты с бегом «Запрещенное движение» « Точно в ориентир» « Быстро по местам» « Точно в круг» « Очков набрал больше всех» «Самый точный»</p>

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Учебник Физическая культура 5-6-7 классы под редакцией М.Я.Виленкина Москва «Просвещение» 2014 г
Учебник Физическая культура 8-9 классы В.И.Лях Физическая культура Москва «Просвещение» 2014 год

Методическая литература для учителя

Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. / Под ред. С.П.Евсеева. 2015. – 448 с.

Частные методики адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. ред. проф. Л.В.Шапковой. 2017. – 608 с.

Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физ-культурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. 2011. – 152 с.

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

Методические издания по физической культуре для учителей

Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

Демонстрационные печатные пособия

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Плакаты методические

Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Щит баскетбольный игровой

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Обручи гимнастические

Комплект матов гимнастических

Перекладина навесная универсальная

Набор для подвижных игр

Аптечка медицинская

Стол для настольного тенниса

Комплект для настольного тенниса

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

Ноутбук

Демонстрационный экран

Спортивные залы

Спортивный зал игровой (гимнастический)

Тренажерный зал

Пришкольный стадион (площадка)

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Универсальная спортивная площадка

Уличный тренажерный комплекс

Полоса препятствий

Лыжная трасса

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575876

Владелец Никишина Тамара Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022