

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство Образования Красноярского края
Управление образования администрации Большемуртинского района
МКОУ «Таловская СОШ»

Рассмотрено:

Секретарь МС


Чимова Г.В.

Приказ № 1

от «30» августа 2024г.

Согласованно:

Заместитель директора по
УВР


Кутузова Н.М.

Приказ № 1

от «30» августа 2024г.

Утверждаю:

Директор школы


Шинкоренко Т.С.

Приказ № 78 а

от «30» августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 8 класса

Таловка 2024

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция от 23.07.2013).
- приказа министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889;
- постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г. м №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)».
- Учебным планом МКОУ «Таловская СОШ»
- авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):
- - Учебник «Физическая культура 8-9 классы». Под редакцией В.И.Лях.- 4е изд.-:Просвещение, 2016.-256с. Учебник для общеобразовательных, организаций. Москва, «Просвещение», 2016г.

Данная программа сформирована с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Цель физического воспитания - 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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.

При выборе **содержания и методов проведения урока** в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывались половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

Актуальность изучения предмета «Физическая культура» заключается в формировании двигательной активности ученика с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Спецификой предмета является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа В.И. Ляха и А.А. Зданевича выбрана для преподавания в 8-9 классах для обучающихся с ОВЗ, т.к. программный материал авторы поделили на две части: базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм (волейбол, баскетбол). Программный материал усложняется по разделам ежегодно за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения сведений можно выделить время в процессе урока, так и отдельно один час в четверти. Названные выше методологические и методические подходы к построению курса физической культуры позволяют представить его как целостное развивающееся, необходимое и полезное для обучающихся с ОВЗ умение. Они создают нужные условия для развития их личности, для укрепления их физического и психологического здоровья. Основные виды деятельности обучающихся: фронтальное занятие; самостоятельная работа; работа с текстом учебника (теория); подготовка доклада или презентация; индивидуальное выполнение задания; зачетный урок; работа со спортивным инвентарем; работа в парах, группах. Форма организации образовательного процесса: классно-урочная система, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями. Технологии, используемые в обучении: развивающего обучения, обучения в сотрудничестве, проблемного обучения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, здоровьесбережения и т. д. Особенности реализации рабочей программы при обучении детей с ОВЗ: Имея одинаковое содержание и задачи обучения, рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ практически не отличается от программы массовой школы. Эти отличия заключаются в: том, что проверку умений обучающиеся с подготовительной группой здоровья проходят без учета нормативов;

- оказании индивидуальной помощи обучающимся;
- коррекционной направленности каждого урока;
- отборе материала для урока и домашних заданий: уменьшение объёма аналогичных заданий и подбор разноплановых заданий;
- в использовании большого количества индивидуального спортивного инвентаря.

Таким образом, полностью сохраняя структуру документа, поставленные цели и задачи, а также содержание, программа составлена в расчете на обучение детей с ЗПР в 8 классе.

Логические связи предмета «Физическая культура» с другими предметами учебного плана.

Основные межпредметные связи осуществляются с приметами ОБЖ (оказание первой медицинской помощи, профилактика травматизма, личная гигиена, туристическая подготовка, строевая и прикладная подготовка.). С анатомией и физиологией, с историей выдающихся события истории – олимпийские игры древности и современные олимпийские игры, олимпийское движение, исторические вехи отечественного спорта, история выдающихся спортсменов и спортивных деятелей, история физической культуры своего округа, история и возрождение ГТО), математикой (геометрия) и физикой (при изучении двигательных действий и обучении технике выполнения упражнений) с информатикой (компьютерная графика, презентации, уроки с использованием икт).

В процессе изучения предмета организуется проектная и учебно-исследовательская деятельность в виде реферата, презентаций или доклада, составление тестовых заданий, кроссвордов.

В области духовно- нравственного развития:

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем и умений, физических способностей, состояния здоровья;

Умение взаимодействовать с одноклассниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и

соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. Достижение общих целей при совместной деятельности. восприятия спортивного мероприятия как культурно- массового зрелищного мероприятия.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность ученика с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебным планом школы предусмотрено изучение физической культуры в 8 классе в количестве 102 часов.

Рабочая программа для 8 класса рассчитана на 102 часов.

Распределение учебного материала по разделам программы и классам

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
1.	Легкая атлетика				24
2.	Гимнастика				21
3.	Подвижные игры				20
4.	Баскетбол, волейбол				19
5.	Лыжная подготовка				18
6.	Основы знаний	В процессе урока			
7.	Всего часов				102

Требования к уровню подготовки обучающихся, осваивающих программу учебного предмета.

Гимнастика

Уметь: выполнять команды: направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал, выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Знать: правила поведения при выполнении строевых команд; гигиены после занятий физическими упражнениями; выполнения команд: «налево!», «направо!».

Легкая атлетика

Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин; бегать на время 60м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м; прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

Знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Лыжная подготовка

Уметь: выполнять все изученные команды в строю, координировать движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе на отрезке 40- 50м, преодолевать спуск в высокой стойке на склоне 4- 6 градусов и длиной 30- 40м, преодолевать на лыжах дистанцию до 1- 1,5км (девочки), до 1- 2км (мальчики).

Знать: правила ухода за лыжами и обувью, как помочь друг другу при обморожении.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Баскетбол

Уметь: вести мяч с различными заданиями, ловить и передавать мяч.

Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила.

Материально-техническое оснащение учебного процесса.

Для проведения уроков физической культуры, организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и работы спортивных секций школа располагает спортивным залом, (площадка для игры в волейбол, баскетбол, бадминтон), школьным стадионом, открытой площадкой для занятий футболом. Данные объекты используются в соответствии с утвержденным расписанием занятий и графиком работы спортивных секций.

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	<i>Технические средства обучения</i>	
2	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
	Мячи волейбольные	4
	Мячи баскетбольные	7
	Мячи футбольные	1
	Валаны	-
	Теннисные мячи	3
	Гимнастическое бревно	1
	Гимнастическая перекладина	1
	Скамейка гимнастическая	2
	Гимнастические брусья	-
	Гимнастические маты	4
	Гимнастический мостик	1
	Стенка гимнастическая	1
	Спортивный снаряд (козел)	1
	Лыжный комплект	18
	Секундомер	1
	Скакалки	10
	Обручи	4
	Рулетка	1
	Насос ручной	1
	Сетка волейбольная	1
	Дартс	1
	Кегли	10
	Флажки разметочные	10
	Ракетки для бадминтона	10
	Шашки	5
	Аптечка	1

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Реализация обязательного образовательного уровня	Дидактическое Обеспечение, наглядные пособия, учебник и т.д.	Межпредметные связи
Легкая атлетика 12 часов				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	Сообщать знания по физической культуре, научить считать ЧСС		математика
2	Ходьба в быстром темпе	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
3	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
4	Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
5	Разучивание техники бега на 30 метров из положения высокий старт	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
6	Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
7	Совершенствование и учет бега на 30м из положения высокий старт. Совершенствование техники челночного бега.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
8	Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика

	руками.			
9	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
10	Учет техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
11	Разучивание техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
12	Учет техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
13	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений	математика
14	Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра «Два сигнала»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
15	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра «Запрещенные движения»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
16	Индивидуальная работа с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
17	Подвижные игры с элементами ОРУ	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
18	Беговые и прыжковые подвижные игры	Содействовать коррекции недостатков	Свисток, мяч, секундомер	математика

		физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию		
19	Разучивание и совершенствование техники ритма и темпа.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	Математика, музыка
20	Совершенствование техники ритма и темпа	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	Математика, музыка
21	Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
22	Разучивание техники игры «Флаг на башне»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
23	Совершенствование техники командных игр	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
24	Совершенствование техники игры «Точно в цель»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
25	Совершенствование техники подвижных игр с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
26	Промежуточный инструктаж по технике	Сообщать знания по физической культуре	Программа специальных (коррекционных)	математика

	безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Значение утренней гимнастики.		образовательных учреждений	
27	Разучивание техники строевых упражнений	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
28	Разучивание техники ритма и темпа в танцевальных упражнениях.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
29	Разучивание техники выполнения перекатов вперед	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
30	Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
31	Разучивание техники выполнения кувырка вперед.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
32	Совершенствование техники лазания по гимнастической	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая	математика

	стенке.		стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	
33	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
34	Круговая тренировка. Разучивание техники опорных прыжков.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
35	Совершенствование техники виса на перекладине и прыжков через скакалку.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
36	Разучивание техники акробатической комбинации.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
37	Совершенствование техники эстафет с предметами.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
38	Совершенствование техники эстафет с предметами.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое	математика

			бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	
39	Совершенствование техники эстафет с предметами.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
40	Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
41	Разучивание техники лазания по наклонной гимнастической скамейке	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
42	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамейке.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
43	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
44	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика

			мячи.	
45	Совершенствование техники игры «Космонавты»	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
46	Круговая тренировка	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
47	Промежуточный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	Сообщать знания по физической культуре	Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений	математика
48	Разучивание техники скользящего шага без палок.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
49	Разучивание техники ступающего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
50	Разучивание техники поворотов переступанием без палок	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
51	Совершенствование техники ступающего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
52	Совершенствование техники скользящего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
53	Совершенствование техники поворотов переступанием	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
54	Разучивание техники подъёмов и спусков.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика

55	Прохождение дистанции 300м	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
56	Разучивание техники скользящего шага с палками.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
57	Совершенствование техники скользящего шага с палками	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
58	Прохождение дистанции 1000м	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
59	Коньки. Свободное катание	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
60	Совершенствование техники движений по дуге с отталкиванием правым коньком	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
61	Разучивание техники поворотов на месте	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
62	Совершенствование техники поочередного отталкивания и скольжения.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	
63	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Эстафеты с мячом.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
64	Разучивание техники игры в Пионербол	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
65	Совершенствование техники игры в Пионербол	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
66	Подвижные игры с мячом	Содействовать коррекции недостатков	Свисток, мяч секундомер	математика

		физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию		
67	Подвижные игры с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
68	Совершенствование техники игры в Пионербол	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
69	Совершенствование техники игры в Пионербол	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
70	Разучивание техники силы удара заданным отскоком.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
71	Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
72	Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
73	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
74	Совершенствование техники бросков мяча в	Содействовать коррекции недостатков	Свисток, мяч секундомер	математика

	парах на точность.	физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию		
75	Подвижные игры и игровые упражнения с 19мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
76	По20движные игры и игровые упражнения с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
77	Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
78	Совершенствова ние техники броска набивного мяча от груди снизу.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
79	Основы баскетбола. Разучивание техники ведения мяча.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
80	Основы баскетбола. Разучивание техники ведения мяча.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
81	Разучивание техники броска мяча по кольцу	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
82	Совершенствова ние техники броска мяча по	Содействовать коррекции недостатков	Свисток, мяч секундомер	математика

	кольцу	физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию		
83	Знакомство с волейболом мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
84	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
85	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
86	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
87	Разучивание техники игры «Перестрелка»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
88	Совершенствование техники игры «Перестрелка»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
89	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого страта	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
90	Совершенствование и учет техники бега на	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика

	30м из положения высокий старт			
91	Совершенствование техники бега на 60м из положения высокий старт	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
92	Разучивание техники низкого старта с преследованием	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
93	Совершенствование техники низкого старта с преследованием.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
94	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
95	Совершенствование техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
96	Совершенствование техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
97	Совершенствование техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
98	Совершенствование техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
99	Учет техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
100	Игровой урок	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
101	Игровой урок	Формировать двигательные Знать и умения	Свисток, секундомер	математика
102	Итоговый. игровой урок	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика

		Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3х10 м, сек	9.9	10.8	11.2	10,2	11,3	11,7
2	Бег 30м, секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
3	Бег 60м, секунд	12.2	13.8	14.2	13.2	14.8	15.2
4	Кросс 1000м, мин	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета
5	Прыжки в длину с места	140	115	100	130	110	90
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	12	6	4	10	5	3
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	8	6	5	4	3
8	Подъём туловища за 30сек, из положения лежа	25	23	20	18	15	13
9	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	50	45	40	35
10	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	15	13	11	10	8	6

Требования к уровню подготовки учащихся, осваивающих программу учебного предмета.

Учащиеся должны знать:

III правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; название снарядов и гимнастических элементов; иметь понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- правила безопасности при занятиях физкультурой.

Гимнастика

Учащиеся должны выполнять:

- сдачу рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

Легкая атлетика

Учащиеся должны выполнять:

Ходьбу в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом *перешагивание* (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка). Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м

Учащиеся должны знать:

понятие *низкий старт*; понятие *эстафета* (круговая).

Лыжная подготовка.

Учащиеся должны выполнять:

распоряжения в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двушажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок). Скольжение на обоих коньках с попеременным отведением ног назад и переносом веса тела на опорную ногу. Скольжение на обеих ногах, стоя в посадке. Скольжение на ребрах коньков. Скольжение на коньках с разведением и сведением ног. Торможение *плугом*. Свободное катание. Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени

Подвижные игры

Учащиеся должны знать правила и уметь играть в следующие подвижные игры:

«Музыкальные змейки», «Найди предмет», «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры», «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза» «Подвижная цель», «Обгони мяч» «Снежком по мячу», «Крепость». Игру «Пионербол».