

**Проект  
программы по учебному предмету  
«Физическая культура»**

СОГЛАСОВАНО

руководительМО

спортивно-эстетического

\_\_\_\_\_ С.А.Озерова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_2017г.

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1

«\_\_\_»\_\_\_\_\_2017год.

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ О.В.Тульская

Приказ №\_\_\_от\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_2017год

**Программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура  
составлена на основе примерной основной  
общеобразовательной программы по физической культуре  
согласно с требованиям ФГОС  
за курс 9 класса**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Морозова Ольга Александровна

г. Советск  
2017г.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка _____	3-4
1.1 Возможные результаты _____	5
1.2 Критерии оценки _____	6-8
2. Учебный план на предмет _____	9
3. Календарно-тематический план _____	10-18
4. Образовательные ресурсы _____	19

## 1. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по физической культуре в 5-9 классах составлена на основе программы «Уроки физической культуры для 5-9 классов» для общеобразовательных учреждений пол редакцией М.Я. Виленского

Даная программа предназначена для реализации в системе физкультурно-оздоровительного воспитания и соответствия функциям, целям и задачам этой системы, которым являются:

- обучения досугу, гражданское воспитание, развитие имеющихся способностей, задатков, склонностей;
- развитие способностей личности, самостоятельного решения проблем в различных сферах жизнедеятельности;
- воспитание интереса к творческой и исследовательской деятельности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли формирований здорового образа жизни.

**Специфика программы** заключается в том, что она реализуется как в общеобразовательных, так и в интегрированных классах. Базовым уровнем содержания программы должны овладеть все без исключения учащиеся, в том числе – обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (VII вид обучения). В то же время требования к их образовательным результатам подразумевают уровневый подход, который предполагает оценивание знаний этих детей в зоне ближайшего развития (т.е. выполнение заданий при необходимости совместно с учителем).

Учитывая психическое и физическое здоровье учащихся, их индивидуальные особенности, а также условия интегрированного обучения, в программу введены следующие разделы:

- легкая атлетика;
- плавание;
- спортивные игры;
- гимнастика;
- подвижные игры.

Программа предусматривает групповую форму организации учебной деятельности, которая способствует воспитанию таких личностных качеств как честность, товарищеская взаимопомощь, отзывчивость, уважение своих товарищей.

Программа содержит две основные части: теоретическую и практическую. Первая из них проводится в виде бесед, рассказа, с демонстрацией приемов и упражнений. Вторая проводится в виде уроков, турниров, игр, соревнований.

Отслеживание результатов обучающихся проводится в виде тренинга: выполнение упражнения на время, нахождения комбинаций, а также устных опросов по знанию теории и результатам сдачи нормативов.

## 1.1 Возможные результаты

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен

Знать / понимать;

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведение туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культуры и спортом в активный отдых и досуг

## 1.2 Оценка результатов учебной деятельности учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

Оценка результатов учебной деятельности учащихся осуществляется на основании сопоставления их реальных учебных достижений с заданными целями и требованиями учебных программ и образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Учащиеся общеобразовательных учреждений распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основная, подготовительная, специальная медицинская).

Аттестация учебных достижений учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье» осуществляется в устной и практической формах с учетом указанных медицинских групп.

К учащимся основной медицинской группы предъявляются все требования учебных программ без ограничений.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют требования учебных программ с учетом медицинских показаний и противопоказаний. При этом из программных требований, предъявленных к учащимся, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны. Указанные исключения не должны влиять на итоговую отметку.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, изучают учебный предмет «Физическая культура и здоровье» по специальным программам, утверждаемым Министерством образования по согласованию с Министерством здравоохранения и аттестуются в форме «зачтено».

В целях определения соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ проводится **текущая, промежуточная и итоговая** аттестация учащихся.

**Текущая аттестация** представляет собой поурочный контроль соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ согласно содержанию соответствующих разделов и тем учебного предмета на уроках с выставлением оценок.

Согласно структуре учебных программ учитель проводит текущую аттестацию учащихся по разделам «Знания», «Умения и навыки», «Уровень физической подготовленности», «Домашние задания».

В разделе «Знания» оцениваются общие теоретические сведения о социальной сущности, медико-биологических основах и истории физической культуры, спорта и Олимпийских играх; правила подвижных и спортивных игр, правила соревнований по видам спорта; правила безопасного поведения на уроках физической культуры, самостоятельных физкультурных занятий во время спортивных соревнований.

Контроль освоения знаний осуществляется только в устной форме(приложение №1).

В разделе «Умения и навыки»оценивается степень сформированности двигательных умений и навыков при выполнении отдельных упражнений, комплексов упражнений, игровых элементов и заданий. При этом у учащихся оценивается не только результаты, но и процесс освоения техники физических упражнений. На этапах формирования двигательных умений и навыков (ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование и контроль) отметка может выставляться как за законченное движение, так и за отдельные его элементы(приложение №2). Отметка за результаты, показанные учащимися 5-9 классов при выполнении учебных нормативов (например, бег 60м, бег 100м, прыжки в высоту и длину с разбега и т.д.), выставляются в данный раздел (приложение №3).

Раздел «Уровень физической подготовленности» предполагает использование тестовых упражнений, критериев и их оценки и методики тестирования, включенных в содержание учебных программ. Текущая аттестация учащихся в указанном разделе проводится отдельно за выполнение каждого тестового упражнения. Отметки выставляются как за технику выполнения тестовых упражнений, так и за результаты, показанные при их выполнении(приложение №4).

В разделе «Домашнее задание» оцениваются знания теоретических сведений из области физической культуры и спорта, двигательные умения и навыки, выполнения отдельных упражнений и различных комплексов на этапах их закрепления и совершенствования, а также результаты выполнения упражнений тренировочного характера для развития физических(двигательных) качеств. Конкретные домашние задания определяет учитель в соответствии с требованиями учебной программы. Домашние задания выполняются в устной и практической формах. Текущие отметки за домашние задания выставляются с

использованием критериев, предъявляемых к знаниям, двигательным умениям и навыкам, уровням развития физических (двигательных) качеств.

Промежуточная аттестация представляет собой тематический контроль соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ по соответствующим разделам и темам учебного предмета «Физическая культура и здоровье» с выставлением отметок за триместр.

При промежуточной аттестации учащиеся 5-9 классов учитель оценивает у них выполнение требований учебных программ отдельно по каждому из разделов «Знания», «Умения и навыки», «Домашнее задание», «Уровень физической подготовленности». Отметки за указанные разделы определяются по среднему баллу с учетом текущих отметок. Отметки за раздел «Уровень физической подготовленности» выставляются учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, за выполнение шести тестовых упражнений (приложение №4). Учащимся, не выполнившим по уважительным причинам одно или несколько тестовых упражнений (например, болезнь или медицинские противопоказания), отметка за раздел «Уровень физической подготовленности» не выставляется.

Итоговая аттестация – определение соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ по учебным предметам с выставлением отметок за год (годовая отметка) с учетом результатов промежуточной аттестации, а также за период обучения общебазового образования.

Годовая отметка выставляется как среднее арифметическое отметок за триместры.

Учащемуся, который по состоянию здоровья временно или постоянно освобожден от практических занятий на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», аттестовывается в устной форме.

В случаях, если учащийся имеет четвертные отметки в форме «зачтено», «освобожден», «не аттестован(по уважительной причине)», решение о выставлении годовой отметки принимает педагогический совет образовательного учреждения (приложение №5).

## 2. Учебный план на предмет

№	Наименование раздела	9класс
1	Легкая атлетика	30
2	Гимнастика	28
3	Волейбол	26
4	Баскетбол	26

### 3.Календарно-тематический план на 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов. отводимых на тему	Дата проведения	
			План	Факт
1	Ознакомление с видом спорта: легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Презентация «Легкая атлетика»	1		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным качествам.	1		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным качествам.	1		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1		
5	Бег на результат 100 м .Прыжок в длину метание малого мяча Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	1		
6	Прыжок в длину метание малого мяча Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	1		
7	Прыжок в длину метание малого мяча Учетный Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
8	Бег на средние дистанции Бег 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		
9	Бег на средние дистанции Бег 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		
10	Бег по пересеченной местности Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1		
11	Бег по пересеченной местности Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1		
12	Бег по пересеченной местности Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1		
13	Бег по пересеченной местности Бег на результат 3000м (юноши) и 2000м (девушки). Развитие выносливости.	1		
14	Развитие силовых качеств	1		

	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения.			
15	Развитие силовых качеств Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения.	1		
16	Ознакомление с видом спорта: ВОЛЕЙБОЛ Инструктаж по ТБ. Презентация «ВОЛЕЙБОЛ»	1		
17	Волейбол Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	1		
18	Волейбол Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
19	Волейбол Совершенствование ЗУН Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
20	Волейбол Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
21	Волейбол Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
22	Волейбол Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
23	Волейбол Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1		
24	Волейбол Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1		
25	Волейбол Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1		
26	Волейбол Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие	1		



	координационных способностей.			
37	Волейбол Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1		
38	Ознакомление с видом спорта: БАСКЕТБОЛ Инструктаж по ТБ. Презентация «БАСКЕТБОЛ»	1		
39	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
40	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
41	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
42	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
43	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
44	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
45	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
46	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
47	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
48	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3. Учебная игра. Правила	1		



	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Правила баскетбола.			
60	Ознакомление с видом спорта: ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА Инструктаж по ТБ. Презентация «ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА»	1		
61	Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики) Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнения на скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1		
62	Висы. Строевые упражнения. Комплексный Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики) Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнения на скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1		
63	Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики) Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнения на скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1		
64	Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики) Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнения на скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1		
65	Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики) Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнения на скамейке. Развитие 1 силовых способностей.	1		
66	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1		
67	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения.	1		
68	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения.	1		
69	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-	1		

	силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения.			
70	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения.	1		
71	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения.	1		
72	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения.	1		
73	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату	1		
74	Акробатика Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
75	Акробатика Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
76	Акробатика Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
77	Акробатика Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
78	Акробатика Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
79	Акробатика Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
80	Акробатика Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
81	Акробатика Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
82	Упражнения с предметами	1		

83	Упражнения с предметами	1		
84	Упражнения с предметами	1		
85	Упражнения с предметами	1		
86	Упражнения с предметами	1		
87	Упражнения с предметами	1		
88	Ознакомление с видом спорта: легкая атлетика, ИСТОРИЯ О.И. Инструктаж по ТБ. Презентация «Легкая атлетика», «История Олимпийских Игр»	1		
89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1		
90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1		
91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1		
92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости.	1		
93	Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1		
94	Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	1		
95	Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	1		
96	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1		
97	Прыжки, метание мяча. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
98	Прыжки, метание мяча. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
99	Прыжки, метание мяча. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	1		

	качеств.			
100	Прыжки, метание мяча. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
101	Прыжки, метание мяча. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
102	Прыжки, метание мяча. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		

#### 4.Образовательные ресурсы.

1. ООП образовательного учреждения (учебный план основного общего образования; планируемые результаты освоения ООП ООО);
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования (разделы «Требования к результатам освоения основной образовательной программы»);
3. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
4. Закон РФ «Об образовании» (статья 9 в редакции от 03.06.2011 N 121-ФЗ «Образовательные программы» и статья 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения»).
5. М.Я.Виленский Академический учебник для общеобразовательный учреждений для 5-9 классов, 2013
6. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах : пособие для учителя спец.(коррекц) образовательных учреждений 8вида, просвещение 2009.-256с
7. В.С. Родниченко «Легкая атлетика», 2004
8. А.А.Козловский «Физкультура и спорт», 1997
9. В.А. Ивонина «Спутник физкультурного работника», 2000
- 10.Н.А.Фомин «Возрастные основы физического воспитания»,2001
- 11.Г.П.Богданов «Уроки физической культуры в 7-8 классах»,2005
- 12.А.Г.Айринянц «Волейбол», 1999
- 13.А.Зинин «Детский баскетбол»,1998
- 14.А.Гомельский «Тактика баскетбола», 1997
- 15.А.Кислов «Начальное обучение плаванию», 2002
- 16.Б.И.Оноприенко «Игры и развлечения в воде», 2001
- 17.Издательство физкультура и спорт «Спортивная гимнастика»,2000
- 18.А.Абрамян «Массовые гимнастические выступления»,1995
- 19.Д.Ф.Дешин «Самоконтроль при занятиях спортом»
- 20.В.В.Петровский «Бег на короткие дистанции»,1994
- 21.В.И.Маслов «Начальное обучение плаванию»
- 22.Г.П.Богданов «Уроки физической культуры в 4-6 классах»,2005