
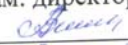



Частное образовательное учреждение  
«Православная школа во имя Святой Троицы»

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
  
(Алтунина С.Ю.)  
Протокол № 1  
от «24» 08 2018г

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
 (Зинчук А.А.)  
«26» 08 2018 г

«Утверждаю»  
Директор ЧОУ «Православная школа  
во имя Святой Троицы»  
 (Рублик В.И.)  
Приказ № 1 от «24» 08 2018 г



**Рабочая программа**  
по предмету « Физическая культура»  
9 класс  
учителя Кузина Владимира Сергеевича

г.Ангарск, 2018

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Программа составлена на основе на основе требований к результатам освоения ООП ООО (ФК ГОС) ЧОУ «Православная школа во имя Святой Троицы» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», авторы - составители В. И. Лях и А. А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012г.

### **Основные цели курса:**

Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи учебного курса:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыками и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Изучению данного курса отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю для каждой параллели. В рабочей программе учтены различные формы урока: изложения нового материала самим учителем, с применением презентаций в диалоге с классом, самостоятельно с помощью учебника, комбинированные, обобщающие уроки. Рабочая программа предусматривает индивидуальную, групповую, фронтальную работу обучающихся через информационную, дискуссионную, проектную деятельность, решение познавательных и проблемных заданий.
- Виды и формы контроля: тестирование, самопроверка, взаимопроверка, фронтальный опрос, задания на выявление операционных жизненных ситуаций, доклад, реферат.

## **Раздел 2.**

### **Содержание рабочей программы учебного курса**

#### **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

История развития современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы. Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Общая (базовая) физическая

подготовка

**Гимнастика с основами акробатики:** *Акробатика* - Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост

*Строевые упражнения* – на каждом уроке: перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

*Комплекс УГГ* – на каждом уроке : с предметами и без предметов

*Висы* – Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках..

*Упражнение в равновесии* – :Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

*Опорный прыжки* – 3 часа :вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

**Легкая атлетика:** Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта **Баскетбол:** Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

**Волейбол:** Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

**Лыжная подготовка:** История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

**Развитие двигательных качеств**

**Развитие скоростных способностей:** ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно); бег на месте с максимальной скоростью с опорой на руки и без опоры; бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; максимальный бег «с ходу»; бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки, переходящие в бег с ускорением; баскетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

**Развитие силовых способностей:** комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360°; прыжки со скакалкой на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, выполнением кувырка вперед; броски набивного мяча (1—3 кг) из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя "руками; многоскоки через препятствия; челночный (3 x 10) бег с касанием рукой пола; бег по гимнастическим матам с максимальной скоростью; бег, переходящий в многоскоки и чередующийся с многоскоками; многоскоки, переходящие в бег; индивидуальная силовая подготовка (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно).

Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в глубину по методу «ударной тренировки»; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку, с дополнительным отягощением и без; комплексы упражнений с набивными мячами; атлетическая гимнастика (упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, обеспечивающие выполнение прыжков и метаний); упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением (гантели, штанга, тренажеры); индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки (составляются школьниками самостоятельно).

**Развитие выносливости:** повторное пробегание скоростных дистанций (100—150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересеченной местности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

**Развитие координации:** бег по ребру гимнастической скамейки, прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

**Развитие двигательных качеств:** силы, быстроты, выносливости и гибкости проводится посредством разработанных комплексов, круговой тренировки, различных упражнений и подвижных игр для развития физических способностей с предметами и без них.

Упражнения и нагрузка варьируются в соответствии с целью, поставленной на каждом учебно-тренировочном занятии.

### Раздел 3. Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Темы раздела	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы. Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой. Основы техники безопасности и профилактика травматизма. Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью. Межпредметные связи.	В процессе уроков
1	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности л/атлетика,.Подвижные и спортивные игры, оказание первой медицинской помощи.Совершенствование техники спринтерского бега высокий старт и стартовый разгон. Выносливость. Скорость. Сила. Совершенствование техники длительного бега. Силовая выносливость. Общая выносливость. Совершенствование техники прыжков Прыжки в длину, в высоту. Эстафетный бег. Скоростно - силовые качества. Спринтерский бег. Совершенствование техники метания. Метание ( мяча, гранаты).	30
2	Гимнастика	Осваивать и совершенствовать гимнастику с элементами акробатики. Осваивать и совершенствовать упражнения в висах и упорах. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки. Осваивать и совершенствовать гибкость и упражнения в равновесии.	18
3	Волейбол	Совершенствование техники передвижений остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники приемов и передач. Совершенствование техники	18

		нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники игры. Развитие двигательных качеств.	
4	Лыжная подготовка	Теоретические сведения. Навыки и умения классических(попеременных, одновременных, бесшажных) и коньковых ходов.Подъемы, спуски. Развитие двигательных качеств (прохождение дистанций)	18
5	Баскетбол	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Психические процессы во время игры. Правила игры в баскетбол Совершенствование техники ловлю и передачи мяча. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений, владение мячом. Совершенствование техники игры.	18
	Итого		102

#### Раздел 4

#### Календарно-тематический план

№ урока	Раздел	Тема урока	К-во ч.	Содержание образования для детей с ОВЗ	Дата	Виды, формы контроля
1.	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	Инструктаж по ТБ	1	Инструктаж по ТБ		Устный опрос.
2.		Бег по дистанции с ускорением	1	Бег по дистанции с ускорением (10-15м), высокий старт.		Индивидуальный контроль
3.		Бег по дистанции . Низкий старт	1	Бег по дистанции с ускорением (40-60м), низкий старт		Корректировка техники
4.		Бег на результат (100 м)	1	Бег на результат (100 м)		
5.		Бег на результат (60 м)	1	Бег на результат (60 м)		Мальчики: 8,6 - «5»; 8,9-«4»; 9,1-«3». Девочки: 9,1 - «5»;

						9,3 - «4»; 9,7 - «3
6.		Эстафетный бег.	1	Эстафетный бег.		
7.		Эстафетный бег.	1	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		Текущий
8.		Обучение передаче эстафетной палочки.	1	Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.		Индивидуальный контроль
9.		Прыжок в длину.	1	Прыжок в длину. Техника отталкивания и приземления в прыжке в длину с места		Мальчики: 420-400-380см. Девочки: 380-360-340см
10.		Прыжок в длину с разбега	1	Техника прыжка в длину с разбега (согнув ноги)		Мальчики: 420-400-380см. Девочки: 380-360-340см
11.		Техника прыжка в длину	1	Техника прыжка в длину с разбега (согнув ноги)		Мальчики: 420-400-380см. Девочки: 380-360-340см
12.		Прыжок в длину способом, согнув ноги.	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги.		Текущий
13.		Техника метания малого мяча	1	Техника метания малого мяча (150гр.-дев.) гранаты (500гр.-юн.)		Оценка техники метания мяча
14.		Метание малого мяча	1	Техника метания малого мяча (150гр.-дев.) гранаты (500гр.-юн.) в горизонтальную цель		Оценка техники метания мяча
15.		Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Совершенствование техники метания малого мяча дальность.		Оценка техники метания мяча
16.		Бег на средние дистанции	1	Бег на средние дистанции (3ч)		Индивидуальный

						контроль
17.		Бег 1500 м.	1	Бег 1500 м.		Текущий
18.		Бег 3000 м.	1	Бег 3000 м.		
19.	<b>Раздел 2 Гимнастика</b>	Инструктаж по ТБ. Гимнастика	1	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.		Устный опрос.
20.		Строевые упражнения в движении	1	Совершенствован ие техники строевых упражнений в движении		Оценка техники выполнени я
21.		Акробатика	1	Акробатика Совершенствован ие техники акробатических упражнений.		Индивиду альный контроль
22.		Акробатические упражнения	1	Совершенствован ие техники акробатических упражнений. «Кувырок»		Текущий
23.		Упражнения «Мост», «Полушпагат».	1	Совершенствован ие техникиупражнен ия «мост», «полушпагат».		Оценка техники выполнени я
24.		Упражнения «Стойка на голове».	1	Совершенствован ие техники упражнения «стойка на голове».		Корректир овка техники
25.		Акробатическая комбинация на полу.	1	Совершенствован ие техники акробатической комбинации на полу.		Текущий
26.		Акробатическая комбинация на полу.	1	Совершенствован ие техники акробатической комбинации на полу.		Индивиду альный контроль
27.		Опорные прыжки через козла.	1	Опорные прыжки через козла.		Оценка техники выполнени я
28.		Фаза разбега и наскока на мостик.	1	Опорные прыжки (4ч), фаза разбега и наскока на мостик.		
29.		Опорные прыжки. Полет до толчка руками	1	Опорные прыжки, фаза отталкивания ногами, полет до толчка руками		Индивиду альный контроль



30.		Полет после толчка руками	1	Опорные прыжки, фаза толчок руками, полет после толчка руками		Корректировка техники
31.		Опорные прыжки.	1	Опорные прыжки.		
32.		Техника прыжков на скакалке	1	Прыжки на скакалке		Оценка техники выполнения
33.		Техника прыжков на скакалке	1	Прыжки на скакалке		Текущий
34.		Техника прыжков на скакалке	1	Прыжки на скакалке		Корректировка техники
35.		Техника прыжков на скакалке	1	Прыжки на скакалке		Индивидуальный контроль
36.		Техника прыжков на скакалке	1	Прыжки на скакалке		
37.	<b>Раздел 3</b> Волейбол.	Инструктаж по ТБ.. Волейбол.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Волейбол.		
38.		Передвижения в стойке волейболиста	1	Передвижения в стойке волейболиста		
39.		Передвижения в стойке волейболиста	1	Передвижения в стойке волейболиста		Оценка техники игры
40.		Передача мяча двумя руками	1	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед		Корректировка техники
41.		Встречные эстафеты с элементами волейбола	1	Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола		Оценка техники игры
42.		Эстафеты с элементами волейбола	1	Подвижные игры-эстафеты с элементами волейбола		Индивидуальный контроль
43.		Игра в мини-волейбол	1	Игра в мини-волейбол		
44.		Передача мяча сверху двумя руками.	1	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками		Оценка тактики игры
45.		Передача мяча сверху двумя руками.	1	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		Текущий

46.		Передача мяча сверху двумя руками.	1	Совершенствовани е техники приема передачи мяча сверху двумя руками.		Оценка тактики игры
47.		Приём и передач мяча сверху на месте.	1	Совершенствовани е техники приёма и передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте.		Индивидуальный контроль
48.		Техника прямой нижней подачи.	1	Совершенствовани е техники прямой нижней подаче.		Оценка тактики игры
49.		Техника прямой нижней подачи.	1	Совершенствовани е техники прямой нижней подаче.		Текущий
50.		Техника прямой верхней подачи.	1	Совершенствовани е техники прямой верхней подаче		Корректировка техники
51.		Техника прямой боковой подачи.	1	Совершенствовани е техники прямой верхней подаче.		Оценка тактики игры
52.		Техника прямой боковой подачи.	1	Совершенствовани е техники боковой подаче.		Текущий
53.		Техника прямой боковой подачи.	1	Совершенствовани е техники боковой подаче.		
54.		Двусторонняя игра в волейбол	1	Двусторонняя игра в «Волейбол» по упрощенным правилам.		Оценка тактики игры
55.	<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>	Инструктаж по ТБ. Подбор лыж	1	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.		Устный опрос.
56.		Передвижение ступающим шагом	1	Передвижение ступающим шагом		Корректировка техники
57.		Скользящий шаг	1	Совершенствовани е техники скользющего шага		Индивидуальный контроль
58.		Скользящий шаг	1	Совершенствовани е техники скользющего шага		
59.		Попеременный	1	Попеременный		

		двухшажный ход		двухшажный ход		
60.		Техника попеременного хода	1	Совершенствование техники попеременный ход		Корректировка техники
61.		Одновременный бесшажный ход	1	Закрепление техники одновременный бесшажный ход		Индивидуальный контроль
62.		Одновременный бесшажный ход	1	Совершенствование техники одновременный бесшажный ход.		
63.		Попеременный двухшажный ход	1	Закрепление техники - одновременный двухшажный ход.		Индивидуальный контроль
64.		Попеременный двухшажный ход	1	Закрепление техники одновременный двухшажный ход.		Корректировка техники
65.		Попеременный двухшажный ход	1	Совершенствование техники одновременный двухшажный ход		
66.		Техника подъёма, спуска .	1	Закрепление техники подъёма, спуска и торможение.		Индивидуальный контроль
67.		Техника торможения.	1	Закрепление техники подъёма, спуска и торможение		
68.		Полуконьковый ход	1	Закрепление техники полуконьковый ход		Корректировка техники
69.		Полуконьковый ход	1	Закрепление техники полуконьковый ход		Индивидуальный контроль
70.		Полуконьковый ход	1	Совершенствование техники полуконьковый ход		
71.		Контрольная дистанция	1	Прохождение контрольной дистанции		Индивидуальный контроль
72.		Контрольная дистанция	1	Прохождение контрольной дистанции		
73.	<b>Раздел 5</b>	Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по ТБ		Устный

	<b>Баскетбол</b>	Баскетбол		на занятиях баскетболом.		опрос.
74.		Техника ведения мяча	1	Закрепление техники ведения мяча правой, левой рукой, попеременно.		Оценка тактики игры
75.		Техника передвижений.	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		Индивидуальный контроль
76.		Техника передвижений и остановок	1	Совершенствование техники перемещений и остановок.		Оценка техники игры
77.		Ведение мяча с изменением направления.	1	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.		Корректировка техники
78.		Броски мяча с места.	1	Совершенствование техники бросков мяча с места.		Индивидуальный контроль
79.		Броски мяча с места.	1	Совершенствование техники бросков мяча с места.		
80.		Нападение через скрестный выход	1	Позиционное нападение через скрестный выход		Оценка техники игры
81.		Выбивание баскетбольного мяча	1	Вырывание и выбивание баскетбольного мяча		Корректировка техники
82.		Бросок по кольцу	1	Закрепление техники броска по кольцу		
83.		Бросок по кольцу	1	Совершенствование техники броска по кольцу		Текущий
84.		Техника владения мячом	1	Закрепление техники владения мячом		Оценка техники игры
85.		Техника владения мячом	1	Закрепление техники владения мячом.		
86.		Подбор мяча после броска	1	Подбор мяча после броска		Индивидуальный контроль
87.		Комбинация из элементов.	1	Комбинация из освоенных		Корректировка

				элементов.		техники
88.		Освоение тактики игры	1	Освоение тактики игры		Оценка техники игры
89.		Игра по упрощенным правилам.	1	Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам.		Текущий
90.		Игра по упрощенным правилам	1	Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам		Индивидуальный контроль
91.	<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>	Инструктаж по ТБ. Теория	1	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.		Устный опрос.
92.		Прыжок в высоту с разбега	1	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега, способом «Ножницы»		Корректировка техники
93.		Прыжок в высоту с разбега	1	Техники прыжка в высоту с разбега, способом «Ножницы»		
94.		Прыжок в высоту с разбега	1	Прыжок в высоту с разбега, способом «Ножницы».		Индивидуальный контроль
95.		Бег 3000 м.	1	Бег 3000 м.		
96.		Кросс 1500м.	1	Кросс 1500м.		
97.		Прыжок в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (согнув ноги)		Текущий
98.		Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		Индивидуальный контроль
99.		Бег по дистанции с ускорением	1	Бег по дистанции с ускорением (10-15м), высокий старт		Корректировка техники
100.		Бег по дистанции с ускорением	1	Бег по дистанции с ускорением (40-60м), низкий старт		Корректировка техники
101.		Бег на результат (100 м)	1	Бег на результат (100 м)		Индивидуальный контроль
102.		Бег на результат (100 м)	1	Бег на результат (100 м)		

## Раздел 5

### Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Обучающиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

## Раздел 6

### Перечень контрольных упражнений

№	Контрольные упражнения
1	Бег 30м. (сек)
2	Бег 60м. (сек)
3	Бег 1000м (мин, сек)
4	Метание на дальность (м)
5	Прыжок в длину с места
6	Вис (сек)
7	Сгибание рук в упоре лежа
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек
9	Подтягивание \раз\
10	Челночный бег 4/9 \сек\
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\
12	Бег 100 м. \сек\
13	Наклон \см\
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток
16	Прыжок в высоту

17	Поднимание туловища 1 мин \раз\
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\

## Раздел 7 Информационно-методическое обеспечение

### Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы  
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2012.
2. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.  
Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н. Крайнов

### Дополнительная литература.

1. Лыжная подготовка / О.Н.Антонова, В.С.Кузнецов. - М. 2012.
2. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С.Кузнецов. Г.А. Колодницкий. - М., 2002.
3. Журналы: Физическая культура в школе. 1-8. 2008 - 2012г.
4. Твой олимпийский учебник / В.С. Родниченко. - М., 2011
5. Физическая культура (гармоническое развитие детей средствами гимнастики) / И.А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М. 2012.

### Средства обучения

1. Печатные пособия (таблицы, схемы, плакаты, демонстрационные карточки, раздаточный материал)
2. Информационно-коммуникативные средства (электронные библиотеки, игровые программы)
3. Экранно-звуковые пособия (слайды, диафильмы, видеофильмы)

### Использование Интернет для подготовки уроков

Сайты с нормативными документами по образованию и методическими материалами:

- <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал;
  - <http://www.festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок»;
  - <http://www.fio.ru> – Сайт Федерации Интернет-образования России;
  - <http://www.sputnik.mto.ru> – Спутниковый канал единой образовательной информационной среды;
  - <http://www.eurekanet.ru> – Инновационная образовательная сеть;
- <http://www.mediaeducation.ru> – Лаборатория ТСО и медиаобразования института