


МКОУ «Ялунинская СОШ»


Согласовано

Зам. директора по УВР

 /Л.В. Жаркова/
« 26 » августа 20 15 г.

Утверждаю

Директор школы

 /О.С. Кокшарова/
Приказ № 90/5 от 27.08.2015 г.
« » 20 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета **Физическая культура**

Класс **6-9**

Учитель **Козлов Алексей Сергеевич**

Учебный год **2015-2016**

Планирование составлено на основе (программа, автор, год издания) **Примерной программы по физической культуре**
(Примерная программа по физической культуре 5-9 классы. М.: Просвещение, 2011 г. и авторской программы
"Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.
Просвещение, 2010 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

основная школа

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011); рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год); учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011); авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры; «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича, 2011 г.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности). В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем

дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю в 6-9 классе.

Примерная программа рассчитана на 102 учебных часа. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 10 учебных часов (или 9,8%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не

предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки ученика», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 ч в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

В результате освоения физической культуры ученик основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики 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 учетом 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 подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении 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;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 6-9 КЛАССОВ

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- 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 приемах 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.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной

помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; спортивная ходьба; барьерный бег.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Раздел **Плавание** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации).

Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.

Уровень физической культуры, связанный с **региональными и национальными особенностями**, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| п/п № | Тема беседы | На каком Уроке |
|-------|--|----------------|
| 1. | Правила поведения техники безопасности при выполнении физических упражнений | 1,2,28,49,79 |
| 2. | Основы физической культуры и здорового образа жизни | 10,20,54,83 |
| 3. | Питание и питьевой режим | 12,21,55,84 |
| 4. | Двигательный режим | 11,22,56,80 |
| 5. | Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка | 13,23,57,81 |
| 6. | Режим дня школьника | 3,24,58,85 |
| 7. | Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека | 29,42,48 |
| 8. | Основные этапы развития физической культуры в России | 14,25,59,86 |
| 9. | Личная гигиена | 15,26,60,87 |
| 10 | Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток | 4,27,71,100 |
| 11 | Основные причины травматизма | 5,32,61,88 |
| 12 | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость | 6,92,101 |
| 13 | Виды легкой атлетики | 7,93,102 |
| 14 | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности | 33,43,51,70 |
| 15 | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактики вредных привычек | 8,34,44,62,89 |
| 16 | Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх | 16,35,45,63,90 |
| 17 | Требования к температурному режиму | 50,64,72 |
| 18 | Понятие об обморожении | 52,65,73 |
| 19 | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка | 17,36,46,74,94 |
| 20 | Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки | 18,37,47,76,95 |
| 21 | Профилактика простуды | 53,66,77,81 |
| 22 | Поведение в экстремальных ситуациях | 19,38,68,78,96 |
| 23 | Элементы самомассажа | 30,39,69,97 |
| 24 | Основы аутогенной тренировки | 31,40,98 |
| 25 | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита | 9,41,82,99 |
| 26 | Значение занятия лыжами для здоровья человека | 67,75 |
| 27 | Правила соревнований по волейболу | 76,77 |
| 28 | Правила соревнований по баскетболу | 24,25 |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Выполнение домашнего задания предусмотрено для учащихся перенесших определенное заболевание и имеющих ограничение на выполнение упражнений.

Домашнее задание может охватывать сразу несколько уроков.

| № п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
|-------|---|-----------------------|
| 1. | Комплекс утренней и дыхательной гимнастики | 1,2,21,49 |
| 2. | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | 11,22,43,44,68,82 |
| 3. | Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела, формирование телосложения | 12,27,45,67,83,102 |
| 4. | Комплекс гимнастики для глаз, физкультпауз | 13,24,46,66,84,85 |
| 5. | Упражнения на снятие усталости. Элементы релаксации и аутотренинга | 14,25,47,64,65 |
| 6. | Равномерный бег | 3,5,10,98,99 |
| 7. | Прыжки со скакалкой | 4,6,7,26,41,42,48,62, |
| 8. | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы | 63,72,73,94 |
| 9. | Специальные дыхательные упражнения | 15,27,69,89,101 |
| 10. | Способы самоконтроля (масса, ЧСС) | 16,59,60,70,90 |
| 11. | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки | 17,61,71,91 |
| 12. | Метания в горизонтальную цель | 9,92 |
| 13. | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия | 96 |
| 14. | Броски легких предметов на дальность и цель | 93,95 |
| 15. | Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств - гибкости. | 8,97 |
| 16. | Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств - координации | 28,29 |
| 17. | Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем | 30,31 |
| 18. | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса | 32,33 |
| 19. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 34,35 |
| 20. | Танцевальные шаги | 36,37 |
| 21. | Акробатические упражнения | 38,39,40 |
| 22. | Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. | 52,74 |
| 23. | Скользкий шаг без палок и с палками | 53,75 |
| 24. | Подъемы и спуски с небольших склонов | 55,56 |
| 25. | Катание на санках | 57,58 |
| 26. | Передвижение на лыжах до 3 км | 77,78 |
| 27. | Комплекс упражнений на развитие силы | 76 |
| 28. | Комплекс упражнений на развитие выносливости | 50,51,54 |
| 29. | Основы туристской подготовки | 81 |
| 30. | Ловля и передача мяча на месте | 79,80 |
| 31. | Ведение мяча на месте | 18 |
| 32. | Упражнения на развитие реакции | 19 |
| 33. | Упражнения на развитие быстроты | 20 |
| 34. | Упражнения на развитие ловкости | 86 |
| 35. | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 87,88 |
| 36. | Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. | 49,88,102 |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|----------|-------------------------------------|------------------------------|
| 1 | Базовая часть | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 27 |
| 2.1 | Спортивные игры | 18 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 6 КЛАССА

| п/ № | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | | 2 четверть | | 3 четверть | | 4 четверть | |
|---------|------------------------------------|-----------------|------------------|----|---------------|----|---------------|----|---------------|----|
| 1 | Основы знаний | | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 30 | 15 | | | | | | | 15 |
| 3 | Спортивные игры | 36 | | 12 | 3 | | | 12 | 9 | |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | | | 18 | | | | |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | | | | | 18 | | | |
| | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | | 30 | | 24 | |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|-----------|--|------------|
| 1. | Основная литература для учителя | |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. | Д |
| 1.3. | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011. | Ф |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | Дополнительная литература для учителя | |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2008. | Д |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2011г. | Д |
| 2.4. | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2012 г. | Д |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2008. | Д |
| 2.6. | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2009 | Д |
| 3. | Дополнительная литература для обучающихся | |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4. | Технические средства обучения | |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическое оборудование | |
| 5.1. | Козел гимнастический | П |
| 5.2. | Канат для лазанья | П |
| 5.3. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.4. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.5. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.6. | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) | П |

| | | |
|-------|--|---|
| 5.7. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.8. | Палка гимнастическая | К |
| 5.9. | Скакалка детская | К |
| 5.10. | Мат гимнастический | П |
| 5.11. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.12. | Кегли | К |
| 5.13. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.14. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.15. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.17. | Лента финишная | П |
| 5.18. | Рулетка измерительная | К |
| 5.19. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | П |
| 5.20. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.21. | Щит баскетбольный | Д |
| 5.22. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.23. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.24. | Аптечка | Д |

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – полный комплект

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 класс

| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|-------|---------|---|--------------|-----------------|------------|
| | | I ЧЕТВЕРТЬ | 27 | | |
| | | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 | | |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м. Правила поведения техники безопасности при выполнении физических упражнений | 1 | | |
| 2-3 | 2-3 | Старт с опорой на одну руку и высокий старт. Бег 30 м. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики | 2 | | |
| 4 | 4 | Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места. | 1 | | |
| 5-7 | 5-7 | Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину. | 3 | | |
| 8 | 8 | Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин. | 1 | | |
| 9 | 9 | Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. | 1 | | |
| 10-12 | 10-12 | Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты. | 3 | | |
| 13 | 13 | Старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин. | 1 | | |
| 14 | 14 | Техника метания мяча и прыжок в длину с разбега. Бег до 11 мин. | 1 | | |
| 15 | 15 | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м. | 1 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 12 | | |
| 16 | 1 | Передвижения и остановка прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты. | 1 | | |
| 17 | 2 | Техника передвижения и остановка прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 | | |
| 18 | 3 | Передача мяча в парах и тройках со сменой мест. Передвижение и остановка. | 1 | | |
| 19 | 4 | Передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча. | 1 | | |
| 20 | 5 | Техника броска по кольцу одной рукой. Передачи мяча. | 1 | | |
| 21 | 6 | Техника броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка». | 1 | | |
| 22 | 7 | Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. Техника изученных элементов. | 1 | | |
| 23 | 8 | Техника ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка | 1 | | |
| 24 | 9 | Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам. | 1 | | |

| | | | | | |
|----|----|--|-----------|--|--|
| 25 | 10 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Правила соревнований по баскетболу | 1 | | |
| 26 | 11 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 | | |
| 27 | 12 | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 | | |
| | | II ЧЕТВЕРТЬ | 21 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. | 3 | | |
| 28 | 1 | Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. Техника изученных элементов. Баскетбол по упрощённым правилам. Правила поведения техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | | |
| 29 | 2 | Техника ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой. Баскетбол по упрощённым правилам. | 1 | | |
| 30 | 3 | Баскетбол по упрощённым правилам. | 1 | | |
| | | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 18 | | |
| 31 | 4 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов V класса. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках перекатом назад. | 1 | | |
| 31 | 5 | Кувырок назад в группировке. Кувырок вперёд. Техника 2-3 кувырков вперёд. Техника кувырка назад и стойки на лопатках. | 1 | | |
| 33 | 6 | Перестроение из одной шеренги в две-три. Кувырок назад. Лазание по канату. Акробатическое соединение. | 1 | | |
| 34 | 7 | Учёт техники кувырка назад. Лазание по канату в 2 приёма. | 1 | | |
| 35 | 8 | Передвижение по рейке гимнастической скамейки приставными шагами. | 1 | | |
| 36 | 9 | Стойка на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание. | 1 | | |
| 37 | 10 | Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение. | 1 | | |
| 38 | 11 | Соскок прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками. | 1 | | |
| 39 | 12 | Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом. | 1 | | |
| 40 | 13 | Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты. | 1 | | |
| 41 | 14 | Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами. | 1 | | |
| 42 | 15 | Повороты в приседе, соскок, прогнувшись с рейки скамейки. Опорный прыжок. | 1 | | |
| 43 | 16 | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Висы. | 1 | | |
| 44 | 17 | Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | |
| 45 | 18 | Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий. | 1 | | |
| 46 | 19 | Строевые упражнения. Лазание по канату – количество метров. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств - гибкости | 1 | | |

| | | | | | |
|----|----|--|------------------|--|--|
| 47 | 20 | Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | |
| 48 | 21 | Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти. | 1 | | |
| | | III ЧЕТВЕРТЬ | 30 | | |
| | | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. | 18 12 | | |
| 49 | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении на лыжах. Пройти 1000м. Правила поведения техники безопасности при выполнении физических упражнений | 1 | | |
| 50 | 2 | Температурный режим, одежда и обувь. Бесшажный ход. Двухшажные ходы. | 1 | | |
| 51 | 3 | Техника попеременного двухшажного хода. Лыжные ходы в эстафете. | 1 | | |
| 52 | 4 | Одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью. | 1 | | |
| 53 | 5 | Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120 м. Техника лыжных ходов, подъёмов и спусков. | 1 | | |
| 54 | 6 | Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м. | 1 | | |
| 55 | 7 | Подъём ёлочкой на склон. Повороты плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости. Техника спуска в средней стойке. Пройти 2км. | 1 | | |
| 56 | 8 | Подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью. | 1 | | |
| 57 | 9 | Подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью. | 1 | | |
| 58 | 10 | Торможение плугом. Подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью. | 1 | | |
| 59 | 11 | Торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов. | 1 | | |
| 60 | 12 | Техника подъёма и спуска. Торможение плугом. | 1 | | |
| 61 | 13 | Торможение. Пройти 2,5км. | 1 | | |
| 62 | 14 | Катание с горки. Техника торможения плугом. | 1 | | |
| 63 | 15 | Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км. Спуски с пологих склонов. Эстафеты. | 1 | | |
| 64 | 16 | Техника изученных ходов. Игра «Шире шаг», «Накаты». Пройти дистанцию до 3км. | 1 | | |
| 65 | 17 | Игра «Быстрый лыжник». Пройти 3 км с переменной скоростью, использованием ходов. | 1 | | |
| 66 | 18 | Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики. | 1 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. | 12 | | |
| 67 | 1 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | 1 | | |
| 68 | 2 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | 1 | | |
| 69 | 3 | Нижняя прямая подача. | 1 | | |
| 70 | 4 | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 | | |
| 71 | 5 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 | | |

| | | | | | |
|-------|------|--|-----------|--|--|
| 72 | 6 | Игра по упрощенным правилам. Игра «Передал – садись». | 1 | | |
| 73 | 7 | Подтягивание. Игра «Мяч капитану» | 1 | | |
| 74 | 8 | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 | | |
| 75 | 9 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | 1 | | |
| 76 | 10 | Игра по упрощенным правилам волейбола. Правила соревнований по волейболу | 1 | | |
| 77 | 11 | Игра по упрощенным правилам волейбола. Правила соревнований по волейболу | 1 | | |
| 78 | 12 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | | |
| | | IV ЧЕТВЕРТЬ | 24 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. | 9 | | |
| 79 | 1 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. Правила поведения техники безопасности при выполнении физических упражнений | 1 | | |
| 80 | 2 | Нижняя прямая подача. | 1 | | |
| 81 | 3 | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 | | |
| 82 | 4 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 | | |
| 83 | 5 | Игра по упрощенным правилам. Игра «Передал – садись». | 1 | | |
| 84 | 6 | Игра по упрощенным правилам волейбола | 1 | | |
| 85 | 7 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | | |
| 86 | 8 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | | |
| 87 | 9 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | | |
| | | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 | | |
| 88 | 1 | Перестроение дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин. | 1 | | |
| 89 | 2 | Прыжки через скакалку за 1мин. Игра «Перестрелка». | 1 | | |
| 90-92 | 3-5 | Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка». | 3 | | |
| 93 | 6 | Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты. | 1 | | |
| 94 | 7 | Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м. | 1 | | |
| 95-97 | 8-10 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка» | 3 | | |
| 98 | 11 | Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м. | 1 | | |
| 99 | 12 | Медленный бег до 15 мин | 1 | | |
| 100 | 13 | Бег 1000 м. Эстафеты с предметами. Основы туристской подготовки | 1 | | |
| 101 | 14 | Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе. | 1 | | |
| 102 | 15 | Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. | 1 | | |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 7 КЛАССА**

| п/ № | Вид программно материала | Кол-во часов | 1 четверть | | 2 четверть | | 3 четверть | | 4 четверть | | |
|---------|---------------------------------------|-----------------|------------------|----|---------------|----|---------------|----|---------------|----|--|
| 1 | Основы знаний | | В процессе урока | | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 30 | 15 | | | | | | | 15 | |
| 3 | Спортивные игры | 36 | | 12 | 3 | | | 12 | 9 | | |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | | | 18 | | | | | |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | | | | | 18 | | | | |
| | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | | 30 | | 24 | | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

| п/п № | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|-------|---------|--|--------------|-----------------|------------|
| | | І ЧЕТВЕРТЬ | 27 | | |
| | | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 | | |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин. | 1 | | |
| 2-3 | 2-3 | Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м. | 2 | | |
| 4 | 4 | Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м. | 1 | | |
| 5-7 | 5-7 | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м | 3 | | |
| 8 | 8 | Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность. | 1 | | |
| 9 | 9 | Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут | 1 | | |
| 10-12 | 10-12 | Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м. | 3 | | |
| 13 | 13 | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания. | 1 | | |
| 14 | 14 | Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений | 1 | | |
| 15 | 15 | Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. | 1 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 12 | | |
| 16 | 1 | Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление. | 1 | | |
| 17 | 2 | Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. | 1 | | |
| 18 | 3 | Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу» | 1 | | |
| 19 | 4 | Комплекс УГГ со скакалкой. Ведение мяча шагом и бегом одной рукой. | 1 | | |
| 20 | 5 | Броски мяча по кольцу после ведения. Упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета. | 1 | | |
| 21 | 6 | Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места. | 1 | | |

| | | | | | |
|----|----|---|-----------|--|--|
| 22 | 7 | Бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. | 1 | | |
| 23 | 8 | Элементы баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения. | 1 | | |
| 24 | 9 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами. | 1 | | |
| 25 | 10 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | 1 | | |
| 26 | 11 | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | | |
| 27 | 12 | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 | | |
| | | II ЧЕТВЕРТЬ | 21 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 3 | | |
| | | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ | 18 | | |
| | | АКРОБАТИКИ | | | |
| 28 | 1 | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств - координации | 1 | | |
| 29 | 2 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом. | 1 | | |
| 30 | 3 | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 | | |
| 31 | 1 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) | 1 | | |
| 31 | 2 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) | 1 | | |
| 33 | 3 | Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 | | |
| 34 | 4 | Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) | 1 | | |
| 35 | 5 | Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 | | |
| 36 | 6 | Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д) | 1 | | |
| 37 | 7 | Передвижение по гимнастической скамейке. | 1 | | |

| | | | | | |
|----|----|---|------------------|--|--|
| 38 | 8 | Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!». | 1 | | |
| 39 | 9 | Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок) | 1 | | |
| 40 | 10 | Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д) | 1 | | |
| 41 | 11 | Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке. | 1 | | |
| 42 | 12 | Упражнения с предметами. Опорный прыжок. | 1 | | |
| 43 | 13 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). | 1 | | |
| 44 | 14 | Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. | 1 | | |
| 45 | 15 | Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики). Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела, формирование телосложения | 1 | | |
| 46 | 16 | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника. | 1 | | |
| 47 | 17 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке.. | 1 | | |
| 48 | 18 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 | | |
| | | III ЧЕТВЕРТЬ | 30 | | |
| | | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 18 12 | | |
| 49 | 1 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | 1 | | |
| 50 | 2 | Поворот на месте махом. Скользящий шаг без палок и с палками. | 1 | | |
| 51 | 3 | Эстафеты с этапом до 100м.Попеременный двухшажный ход | 1 | | |
| 52 | 4 | Повороты переступанием в движении | 1 | | |
| 53 | 5 | Скользящий шаг без палок и с палками Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки | 1 | | |
| 54 | 6 | Повороты переступанием в движении Одновременный двухшажный ход | 1 | | |

| | | | | | |
|----|----|---|---|--|--|
| 55 | 7 | Техника лыжных ходов. Повороты переступанием в движении | 1 | | |
| 56 | 8 | Техника лыжных ходов. Подъем «полуелочкой» | 1 | | |
| 57 | 9 | Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход | 1 | | |
| 58 | 10 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки. | 1 | | |
| 59 | 11 | Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом. | 1 | | |
| 60 | 12 | Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км. | 1 | | |
| 61 | 13 | Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе. | 1 | | |
| 62 | 14 | Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. | 1 | | |
| 63 | 15 | Повторение всех изученных ходов. Выносливость, прохождение дистанций 2-3км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 | | |
| 64 | 16 | Техника передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. | 1 | | |
| 65 | 17 | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 | | |
| 66 | 18 | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. | 1 | | |
| 67 | 1 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | 1 | | |
| 68 | 2 | Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте. | 1 | | |
| 69 | 3 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 | | |
| 70 | 4 | Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | | |
| 71 | 5 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом. | 1 | | |
| 72 | 6 | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 | | |
| 73 | 7 | Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 | | |
| 74 | 8 | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | | |
| 75 | 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | | |

| | | | | | |
|-------|------|--|-----------|--|--|
| 76 | 10 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Игровые задания с ограниченным числом игроков | 1 | | |
| 77 | 11 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Игровые задания с ограниченным числом игроков | 1 | | |
| 78 | 12 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Игровые задания с ограниченным числом игроков | 1 | | |
| | | IV ЧЕТВЕРТЬ | 24 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. | 9 | | |
| 79 | 1 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | 1 | | |
| 80 | 2 | Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте. | 1 | | |
| 81 | 3 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 | | |
| 82 | 4 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | | |
| 83 | 5 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом. | 1 | | |
| 84 | 6 | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 | | |
| 85 | 7 | Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | | |
| 86 | 8 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | | |
| 87 | 9 | Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | | |
| | | ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА | 15 | | |
| 88 | 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка». | 1 | | |
| 89 | 2 | ОРУ со скакалками. Техника прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка» | 1 | | |
| 90-92 | 3-5 | Прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка». | 3 | | |
| 93 | 6 | Техника метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 | | |
| 94 | 7 | Техника метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 | | |
| 95-97 | 8-10 | Техника метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 3 | | |
| 98 | 11 | Старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м. | 1 | | |

| | | | | | |
|-----|----|---|---|--|--|
| 99 | 12 | Прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 | | |
| 100 | 13 | Прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 | | |
| 101 | 14 | Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча. | 1 | | |
| 102 | 15 | Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год. | 1 | | |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (8 КЛАСС)**

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|----------|-------------------------------------|------------------------------|
| 1 | Базовая часть | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 27 |
| 2.1 | Спортивные игры | 18 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 8 КЛАССА**

| п/ № | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | | 2 четверть | | 3 четверть | | 4 четверть | |
|---------|------------------------------------|-----------------|------------------|----|---------------|----|---------------|----|---------------|----|
| 1 | Основы знаний | | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 30 | 15 | | | | | | | 15 |
| 3 | Спортивные игры | 36 | | 12 | 3 | | | 12 | 9 | |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | | | 18 | | | | |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | | | | | 18 | | | |
| | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | | 30 | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

| п/п № | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|-------|---------|--|--------------|-----------------|------------|
| | | I ЧЕТВЕРТЬ | 27 | | |
| | | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 | | |
| 1 | 1 | Правила безопасности на уроках л/а. Техника низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин. | 1 | | |
| 2 | 2 | Техника низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин. | 1 | | |
| 3 | 3 | Старт и стартовый разгон. Учет | 1 | | |
| 4 | 4 | Старт и стартовый разгон. Учет. | 1 | | |
| 5 | 5 | Прыжковые упражнения. | 1 | | |
| 6 | 6 | Прыжковые упражнения. | 1 | | |
| 7 | 7 | Старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин. | 1 | | |
| 8 | 8 | Старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет - прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями. | 1 | | |
| 9 | 9 | Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м. | 1 | | |
| 10 | 10 | Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м. | 1 | | |
| 11 | 11 | Техника прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м. | 1 | | |
| 12 | 12 | Техника метания мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м. | 1 | | |
| 13 | 13 | Техника метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9 мин. с ускорениями по 80 – 100м. | 1 | | |
| 14 | 14 | Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин. | 1 | | |
| 15 | 15 | Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза. | 1 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 12 | | |
| 16 | 1 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | | |
| 17 | 2 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника . | 1 | | |
| 18 | 3 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника . | 1 | | |
| 19 | 4 | Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски | 1 | | |
| 20 | 5 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | 1 | | |
| 21 | 6 | Штрафной бросок. Ловля, передача, броски. | 1 | | |

| | | | | | |
|----|----|--|-----------|--|--|
| 22 | 7 | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 | | |
| 23 | 8 | Комбинации из изученных элементов | 1 | | |
| 24 | 9 | Комбинации из изученных элементов | 1 | | |
| 25 | 10 | Комбинации из изученных элементов | 1 | | |
| 26 | 11 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину | 1 | | |
| 27 | 12 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину | 1 | | |
| | | II ЧЕТВЕРТЬ | 21 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 3 | | |
| 28 | 1 | Передачи мяча в тройках с перемещением | 1 | | |
| 29 | 2 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | 1 | | |
| 30 | 3 | Броски мяча после ведения. Учебная игра в баскетбол. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем | 1 | | |
| | | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 18 | | |
| 31 | 1 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 | | |
| 32 | 2 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). Кувырки вперед и назад. | 1 | | |
| 33 | 3 | Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). | 1 | | |
| 34 | 4 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 | | |
| 35 | 5 | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из вися присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д) | 1 | | |
| 36 | 6 | Акробатические упражнения | 1 | | |
| 37 | 7 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д) | 1 | | |
| 38 | 8 | Акробатическая комбинация | 1 | | |
| 39 | 9 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д) | 1 | | |
| 40 | 10 | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. | 1 | | |
| 41 | 11 | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | 1 | | |
| 42 | 12 | Лазанье по канату в три приема. Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание. | 1 | | |
| 43 | 13 | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | 1 | | |
| 44 | 14 | Соединение из 3-4 элементов. | 1 | | |
| 45 | 15 | Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. | 1 | | |
| 46 | 16 | Упражнения в равновесии . Лазания по канату. | 1 | | |
| 47 | 17 | Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. | 1 | | |

| | | | | | |
|----|----|--|------------------|--|--|
| 48 | 18 | Упражнения в равновесии. Упражнение на параллельных брусьях | 1 | | |
| | | III ЧЕТВЕРТЬ | | | |
| | | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 18 12 | | |
| 49 | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 | | |
| 50 | 2 | Скользкий шаг без палок и с палками Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх | 1 | | |
| 51 | 3 | Попеременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 | | |
| 52 | 4 | Повороты переступанием в движении | 1 | | |
| 53 | 5 | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 | | |
| 54 | 6 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 | | |
| 55 | 7 | Подъем «полуелочкой». Коньковый ход | 1 | | |
| 56 | 8 | Торможение и поворот упором | 1 | | |
| 57 | 9 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 | | |
| 58 | 10 | Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход | 1 | | |
| 59 | 11 | Спуски и повороты. Коньковый ход. Эстафеты | 1 | | |
| 60 | 12 | Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором . | 1 | | |
| 61 | 13 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Скоростная выносливость. | 1 | | |
| 62 | 14 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | | |
| 63 | 15 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4,5км. | 1 | | |
| 64 | 16 | Торможение и поворот упором | 1 | | |
| 65 | 17 | Лыжные ходы на дистанции 4км. | 1 | | |
| 66 | 18 | Лыжные ходы на дистанции 4км | 1 | | |
| 67 | 1 | Техника передачи мяча двумя руками сверху. Техника приёма мяча двумя руками снизу. | 1 | | |
| 68 | 2 | Техника передачи мяча двумя руками сверху. Техника приёма мяча двумя руками снизу. | 1 | | |
| 69 | 3 | Техника передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | | |
| 70 | 4 | Техника передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол». Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности | 1 | | |
| 71 | 5 | Полоса препятствий. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 | | |
| 72 | 6 | Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. | 1 | | |
| 73 | 7 | Приём мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 | | |
| 74 | 8 | Техника нижней прямой подачи мяча. Техника передач мяча. | 1 | | |
| 75 | 9 | Техника прямой нижней подачи мяча. Техника приёма мяча снизу и передачи сверху. | 1 | | |

| | | | | | |
|-------|-----|--|-----------|--|--|
| 76 | 10 | Техника пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | 1 | | |
| 77 | 11 | Элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе», | 1 | | |
| 78 | 12 | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти. | 1 | | |
| | | IV ЧЕТВЕРТЬ | | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 9 | | |
| 79 | 1 | Передачи мяча во встречных колоннах. | 1 | | |
| 80 | 2 | Прием мяча снизу после подачи. | 1 | | |
| 81 | 3 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 | | |
| 82 | 4 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | 1 | | |
| 83 | 5 | Верхняя передача сверху на месте и с перемещением | 1 | | |
| 84 | 6 | Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. | 1 | | |
| 85 | 7 | Игра по упрощенным правилам. | 1 | | |
| 86 | 8 | Учебная игра в волейбол. | 1 | | |
| 87 | 9 | Учебная игра в волейбол. | 1 | | |
| | | Легкая атлетика | 15 | | |
| 88 | 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6 мин. | 1 | | |
| 89 | 2 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 | | |
| 90-92 | 3-5 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 3 | | |
| 93 | 6 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. | 1 | | |
| 94 | 7 | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. | 1 | | |
| 95 | 8 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин. | 1 | | |
| 96 | 9 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | 1 | | |
| 97 | 10 | Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. | 1 | | |
| 98 | 11 | Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год | 1 | | |
| 99 | 12 | Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год. | 1 | | |
| 100 | 13 | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. | 1 | | |
| 101 | 14 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин. | 1 | | |
| 102 | 15 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | 1 | | |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (9 КЛАСС)**

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|----------|-------------------------------------|------------------------------|
| 1 | Базовая часть | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 27 |
| 2.1 | Спортивные игры | 18 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 9 КЛАССА**

| п/ № | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | | 2 четверть | | 3 четверть | | 4 четверть | |
|---------|------------------------------------|-----------------|------------------|----|---------------|----|---------------|----|---------------|----|
| 1 | Основы знаний | | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 30 | 15 | | | | | | | 15 |
| 3 | Спортивные игры | 36 | | 12 | 3 | | | 12 | 9 | |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | | | 18 | | | | |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | | | | | 18 | | | |
| | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | | 30 | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

| п/п № | № ур ока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведен ия | Примечания |
|-------|----------|--|--------------|------------------|------------|
| | | I ЧЕТВЕРТЬ | 27 | | |
| | | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 | | |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин. | 1 | | |
| 2-3 | 2-3 | Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин. | 2 | | |
| 4 | 4 | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин. | 1 | | |
| 5-7 | 5-7 | Низкий старт с преследованием. Эстафетный бег. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин. | 3 | | |
| 8 | 8 | Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Передача эстафеты. Бег 6 мин с ускорениями до 80м. | 1 | | |
| 9 | 9 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м. | 1 | | |
| 10-12 | 12 | Технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин. | 3 | | |
| 13 | 13 | Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. | 1 | | |
| 14 | 14 | Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. Элементы релаксации и аутотренинга. | 1 | | |
| 15 | 15 | Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м. | 1 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 12 | | |
| 16 | 1 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | | |
| 17 | 2 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | | |
| 18 | 3 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | | |
| 19 | 4 | Позиционное нападение и личная | 1 | | |

| | | | | | |
|----|----|--|-----------------|--|--|
| | | защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | | | |
| 20 | 5 | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 | | |
| 21 | 6 | Штрафной бросок. Ловля, передача, броски. | 1 | | |
| 22 | 7 | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 | | |
| 23 | 8 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | 1 | | |
| 24 | 9 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | 1 | | |
| 25 | 10 | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 | | |
| 26 | 11 | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 | | |
| 27 | 12 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | 1 | | |
| | | II ЧЕТВЕРТЬ | 21 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 3 18 | | |
| 28 | 1 | Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | | |
| 29 | 2 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | 1 | | |
| 30 | 3 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | 1 | | |
| 31 | 1 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 | | |
| 31 | 2 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). | 1 | | |
| 33 | 3 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 | | |
| 34 | 4 | Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату в три приема. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактики вредных привычек | 1 | | |
| 35 | 5 | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной | 1 | | |

| | | | | | |
|----|----|--|-----------|--|--|
| | | и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д) | | | |
| 36 | 6 | Акробатические упражнения | 1 | | |
| 37 | 7 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д) | 1 | | |
| 38 | 8 | Акробатическая комбинация | 1 | | |
| 39 | 9 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д) | 1 | | |
| 40 | 10 | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. | 1 | | |
| 41 | 11 | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | 1 | | |
| 42 | 12 | Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание. | 1 | | |
| 43 | 13 | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | 1 | | |
| 44 | 14 | Соединение из 3-4 элементов. | 1 | | |
| 45 | 15 | Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. | 1 | | |
| 46 | 16 | Упражнения в равновесии. Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 | | |
| 47 | 17 | Лазанье по канату в три приема. | 1 | | |
| 48 | 18 | Акробатическая комбинация | 1 | | |
| | | III ЧЕТВЕРТЬ | 30 | | |
| | | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. | 18 | | |
| | | СОРТИВНЫЕ ИГРЫ. | 12 | | |
| 49 | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 | | |
| 50 | 2 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 | | |
| 51 | 3 | Попеременный двухшажный ход | 1 | | |
| 52 | 4 | Повороты переступанием в движении Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры | 1 | | |
| 53 | 5 | Подъем в гору скольльзящим шагом | 1 | | |
| 54 | 6 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 | | |
| 55 | 7 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 | | |
| 56 | 8 | Подъем «полуелочкой». Коньковый ход. Лыжные ходы на дистанции 4км. | 1 | | |
| 57 | 9 | Торможение и поворот упором. Дистанция 5 км | 1 | | |
| 58 | 10 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | | |
| 59 | 11 | Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход | 1 | | |

| | | | | | |
|----|----|--|-----------|--|--|
| 60 | 12 | Спуски и повороты. Коньковый ход. | 1 | | |
| 61 | 13 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором . | 1 | | |
| 62 | 14 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. | 1 | | |
| 63 | 15 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 | | |
| 64 | 16 | Коньковый ход. Эстафеты | 1 | | |
| 65 | 17 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | | |
| 66 | 18 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | 1 | | |
| 67 | 1 | Техника передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол». | 1 | | |
| 68 | 2 | Полоса препятствий. Передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | | |
| 69 | 3 | Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. | 1 | | |
| 70 | 4 | Приём мяча двумя руками снизу. Передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | | |
| 71 | 5 | Технике нижней прямой подачи мяча. Техника передач мяча. | 1 | | |
| 72 | 6 | Техника прямой нижней подачи мяча. Техника приёма мяча снизу и передачи сверху. | 1 | | |
| 73 | 7 | Техника пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | 1 | | |
| 74 | 8 | Элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе». | 1 | | |
| 75 | 9 | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». | 1 | | |
| 76 | 10 | Игры с элементами волейбола. | 1 | | |
| 77 | 11 | Техника передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол». | 1 | | |
| 78 | 12 | Игры с элементами волейбола. Итоги четверти. | 1 | | |
| | | IV ЧЕТВЕРТЬ | 24 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 9 | | |
| 79 | 1 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Игра в нападении в зоне 3 | 1 | | |
| 80 | 2 | Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. Игра в нападении в зоне 3 | 1 | | |
| 81 | 3 | Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам. | 1 | | |
| 82 | 4 | Учебная игра в волейбол. | 1 | | |
| 83 | 5 | Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол. | 1 | | |
| 84 | 6 | Верхняя и нижняя передачи. | 1 | | |

| | | | | | |
|-----|----|--|-----------|--|--|
| | | Учебная игра в баскетбол. | | | |
| 85 | 7 | Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в волейбол. | 1 | | |
| 86 | 8 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра в волейбол. | 1 | | |
| 87 | 9 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Учебная игра в волейбол. | 1 | | |
| | | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 | | |
| 88 | 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1 | | |
| 89 | 2 | Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин. | 1 | | |
| 90- | 3 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин. | 1 | | |
| 91 | 4 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин. | 1 | | |
| 92 | 5 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин. | 1 | | |
| 93 | 6 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 | | |
| 94 | 7 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. | 1 | | |
| 95 | 8 | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. | 1 | | |
| 96 | 9 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин. | 1 | | |
| 97 | 10 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин. | 1 | | |
| 98 | 11 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин. | 1 | | |
| 99 | 12 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | 1 | | |
| 100 | 13 | Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. | 1 | | |
| 101 | 14 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | 1 | | |
| 102 | 15 | Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год. | 1 | | |

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

(Приложение 1)

| № п/п | Темы при изменении климатических условий | Кол-во часов | Дата | Примечания |
|-------|--|--------------|------|------------|
| 1 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | |
| 2 | Игры с набивными мячами. | 1 | | |
| 3 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки | 1 | | |
| 4 | Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. | 1 | | |
| 5 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | |
| 6 | Выполнение упражнений в равновесии | 1 | | |
| 7 | Эстафеты с мячом | 1 | | |
| 8 | Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты. | 1 | | |
| 9 | Лазанье по канату. Игра «Слушай сигнал» | 1 | | |
| 10 | Эстафеты с набивными мячами | 1 | | |
| 11 | Эстафета с ведением мяча. | 1 | | |
| 12 | Игры – эстафеты с палочкой. | 1 | | |
| 13 | Игра «Мяч капитану» | 1 | | |
| 14 | Игра «Перестрелка» | 1 | | |
| 15 | Передвижения и остановка прыжком | 1 | | |
| 16 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 | | |
| 17 | Игра «Мяч капитану» | 1 | | |
| 18 | Игра «Перестрелка» | 1 | | |
| 19 | Игра «Охотники и утки» | 1 | | |
| 20 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 | | |
| 21 | Игра «Мяч капитану» | 1 | | |
| 22 | Эстафета с ведением мяча. | 1 | | |
| 23 | Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. | 1 | | |
| 24 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 | | |
| 25 | Игра «Мяч капитану» | 1 | | |
| 26 | Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. | 1 | | |
| 27 | Эстафета с ведением мяча. | 1 | | |
| 28 | Игра «Охотники и утки» | 1 | | |
| 29 | Передвижения и остановка прыжком | 1 | | |
| 30 | Эстафеты с мячом | 1 | | |

Уровень физической подготовленности учащихся 11—12 лет

(Приложение 2)

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|---|------------------------|---|--------------|--------------------|------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------|
| | | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 11 12 | 6,3 и выше 6,0 | 6,1-5,5 5,8-5,4 | 5,0 и ниже 4,9 | 6,4 и выше 6,3 | 6,3-5,7 6,2-5,5 | 5,1 и 5,0 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3Х10 м, с | 11 12 | 9,7 и выше 9,3 | 9,3-8,8 9,0-8,6 | 8,5 и ниже 8,3 | 10,1 и выше 10,0 | 9,7-9,3 9,6-9,1 | 8,9 и 8,8 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 11 12 | 140 и ниже 145 | 160-180 165-180 | 195 и выше 200 | 130 и ниже 135 | 150-175 155-175 | 185 и 190 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 12 | 900 и менее 950 | 1000-1100 1100-1200 | 1300 и выше 1350 | 700 и ниже 750 | 850-1000 900-1050 | 1100 и 1150 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 12 | 2 и ниже 2 | 6-8 6-8 | 10 и выше 10 | 4 и ниже 5 | 8-10 9-11 | 15 и 16 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики). кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки). кол-во раз | 11 12 | 1 1 | 4-5 4-6 | 6 и выше 7 | 4 и ниже 4 | 10-14 11-15 | 19 и 20 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. «Рабочая программа по физической культуре 1 – 4 класс», А.Ю.Патрикеев; Москва «ВАКО», 2013.
9. Лях В.И . Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 – 4 классы: Пособие для учителя. Москва: «Просвещение», 2011