


Министерство просвещения Российской Федерации
Департамент образования и науки Курганской области
МКУ «Отдел образования Администрации Сафакулевского муниципального округа»
МКОУ «Боровичинская основная общеобразовательная школа»

Согласовано:

Зам по УВР  /Шарипова А.А./
от 07.02.2024г

Утверждаю:

И.О. директора школы  /Канафина Т.Х./
Приказ № 8/1 от 07.02.2024г



Рабочая учебная программа по предмету физическая культура для обучающихся 9 класса

Составитель:
учитель физической культуры
Г.Ш. Юсупова

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Адаптированная образовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с ФГОС О УО (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся с ОВЗ и умственной отсталостью
4. Постановление от 28 сентября 2020 № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. С учётом требований федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. № 1599.
6. Устава МКОУ «Боровичинская основная общеобразовательная школа»
7. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (в 1) МКОУ «Боровичинская основная общеобразовательная школа»

Место курса в учебном плане.

На изучение адаптированной программы «Физическая культура» в 9 классе в МКОУ «Боровичинская ООШ» в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 34 часа (1 час в неделю). Третий час отводится на традиционные спортивные игры.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всех систем работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию

духовных способностей ребенка. В связи с этим, в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

II укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

2 программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Распределение учебного материала по разделам программы и классам

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

Требования к уровню подготовки обучающихся, осваивающих программу учебного предмета.

Гимнастика

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

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

Легкая атлетика

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

Знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Лыжная подготовка

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

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

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

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

Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Баскетбол

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

Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила.

Материально-техническое оснащение учебного процесса.

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

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	<i>Технические средства обучения</i>	
2	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
	Мячи волейбольные	4
	Мячи баскетбольные	3
	Мячи футбольные	4
	Валаны	2
	Теннисные мячи	4
	Гимнастическое бревно	-
	Гимнастическая перекладина	1
	Скамейка гимнастическая	3
	Гимнастические брусья	-
	Гимнастические маты	6
	Гимнастический мостик	1
	Стенка гимнастическая	4
	Спортивный снаряд (козел)	1
	Лыжный комплект	10
	Секундомер	1
	Скакалки	10
	Обручи	4
	Рулетка	1
	Насос ручной	1
	Сетка волейбольная	1
	Дартс	-
	Кегли	10
	Флажки разметочные	-
	Ракетки для бадминтона	2
	Шашки	3
	Аптечка	1

Календарно-тематическое планирование

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

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

		учащихся, а также их воспитанию		
17	Подвижные игры с элементами ОРУ	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
18	Беговые и прыжковые подвижные игры	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
19	Разучивание и совершенствование техники ритма и темпа.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	Математика, музыка
20	Совершенствование техники ритма и темпа	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	Математика, музыка
21	Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
22	Разучивание техники игры «Флаг на башне»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
23	Совершенствование техники командных игр	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
24	Совершенствование	Содействовать	Свисток, мяч,	математика

	ние техники игры «Точно в цель»	коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	секундомер	
25	Совершенствование техники подвижных игр с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
26	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Значение утренней гимнастики.	Сообщать знания по физической культуре	Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений	математика
27	Разучивание техники строевых упражнений	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
28	Разучивание техники ритма и темпа в танцевальных упражнениях.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
29	Разучивание техники выполнения перекатов вперед	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка,	математика

			обруч, мячи.	
30	Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
31	Разучивание техники выполнения кувырка вперед.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
32	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
33	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
34	Круговая тренировка. Разучивание техники опорных прыжков.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
35	Совершенствование	Формировать	Маты,	математика

	ние техники виса на перекладине и прыжков через скакалку.	двигательные навыки и умения	гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	
36	Разучивание техники акробатической комбинации.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
37	Совершенствование техники эстафет с предметами.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
38	Совершенствование техники эстафет с предметами.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
39	Совершенствование техники эстафет с предметами.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
40	Совершенствование техники упражнений на	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка,	математика

	гимнастической скамейке		гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	
41	Разучивание техники лазания по наклонной гимнастической скамейке	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
42	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамейке.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
43	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
44	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
45	Совершенствование техники игры «Космонавты»	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка,	математика

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

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

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

	бросков мяча в парах на точность	недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию		
74	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
75	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
76	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
77	Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
78	Совершенствование техники броска набивного мяча от груди снизу.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
79	Основы баскетбола. Разучивание техники ведения мяча.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
80	Основы баскетбола. Разучивание техники ведения мяча.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики	Свисток, мяч секундомер	математика

		учащихся, а также их воспитанию		
81	Разучивание техники броска мяча по кольцу	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
82	Совершенствование техники броска мяча по кольцу	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
83	Знакомство с волейбольным мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
84	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
85	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
86	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
87	Разучивание техники игры «Перестрелка»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
88	Совершенствование	Содействовать	Свисток, мяч	математика

	ние техники игры «Перестрелка»	коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	секундомер	
89	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого старта	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
90	Совершенствование и учет техники бега на 30м из положения высокий старт	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
91	Совершенствование техники бега на 60м из положения высокий старт	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
92	Разучивание техники низкого старта с преследованием	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
93	Совершенствование техники низкого старта с преследованием.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
94	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
95	Совершенствование техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
96	Совершенствование техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
97	Совершенствование техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
98	Совершенствование техники прыжка в длину	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика

	с места			
99	Учет техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
100	Игровой урок	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
101	Игровой урок	Формировать двигательные Знать и умения	Свисток, секундомер	математика
102	Итоговый. игровой урок	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика

		Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10 м, сек	9.9	10.8	11.2	10,2	11,3	11,7
2	Бег 30м, секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
3	Бег 60м, секунд	12.2	13.8	14.2	13.2	14.8	15.2
4	Кросс 1000м, мин	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета
5	Прыжки в длину с места	140	115	100	130	110	90
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	12	6	4	10	5	3
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	8	6	5	4	3
8	Подъём туловища за 30сек, из положения лежа	25	23	20	18	15	13
9	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	50	45	40	35
10	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	15	13	11	10	8	6

Требования к уровню подготовки учащихся, осваивающих программу учебного предмета.

Учащиеся должны знать:

61 правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; название снарядов и гимнастических элементов; иметь понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;

- правила безопасности при занятиях физкультурой.

Гимнастика

Учащиеся должны выполнять:

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

Легкая атлетика

Учащиеся должны выполнять:

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

Учащиеся должны знать:

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

Лыжная подготовка.

Учащиеся должны выполнять:

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

Подвижные игры

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

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