

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»

Утверждаю
Директор школы:

 Малафеева Е.В.

Приказ № 44 от 24.08.2016 г.



Согласовано
Председатель НМС:
Суханова О.В.
протокол заседания НМС
№3 от 23.08.2016 г.

Рассмотрено
На заседании ШМО
Богданова С.В.
протокол заседания ШМО
№3 от 03.06.2016 г.

**Дополнительная образовательная программа
«Физическая культура для всех»
на 2016-2017 учебный год**

Программа рассчитана на 99 часов, 3 часа в неделю

Учитель: Богданова Светлана Валерьевна
высшая квалификационная категория

г.Радужный

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа «Физическая культура для всех» составлена на основе «Программы по физической культуре 5-11 классов обучающихся образовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А»» (Москва, 2012 год), рекомендованной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации с целью совершенствования системы физического воспитания в образовательных учреждениях и относится к физкультурно-спортивной направленности школьной системы дополнительного образования.

Дополнительная образовательная программа направлена на организацию физкультурно-оздоровительной работы с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, рассчитана на 99 учебных часов, в общей сетке часов соответствует типовой программе по физической культуре для общеобразовательных учреждений. Специальная медицинская группа наполняемостью 10-15 человек организуется для учащихся 1-11 классов. Группы комплектуются либо по классам, т.е. из учащихся 1-2, 3-4, 5-8, 9-11 классов, либо по заболеваемости. Если число учащихся недостаточно для комплектования таких групп, то комплектуются разновозрастная группа из учащихся 1-11 классов.

Целью физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья и повышении работоспособности, характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Занятия в данном объединении имеют **физкультурно-оздоровительное направление**, их продолжительность – 40 минут.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности (в соответствии с половыми особенностями, материально-технической базой и региональными климатическими условиями);
- реализацию принципа достаточности и сообразности (особенности формирования познавательной и предметной активности учащихся);

- расширение межпредметных связей (формирование мировоззрения в области физической культуры);
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- усиление оздоровительного эффекта (в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятий).

Содержание дополнительной образовательной программы ориентировано на:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Содержание и материал программы образования детей организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

- "Стартовый уровень". Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

- "Базовый уровень". Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

- "Продвинутый уровень". Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Программный материал предусматривает разумное увеличение двигательной активности, обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе учащихся в подготовительную и основную медицинские группы. Он направлен на решение оздоровительных задач: развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение теоретических знаний и представлен следующими разделами:

1. Основы знаний.
2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.
3. Легкая атлетика.
4. Гимнастика.
5. Лыжная подготовка.
6. Спортивные и подвижные игры.

На разделы «Основы знаний» и «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» в годовом плане-графике отдельных уроков не выделяется. Оздоровительная и корригирующая гимнастика проводится на каждом уроке в течение всего учебного года. Основы знаний даются в процессе уроков.

Учебно-тематический план.

№№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	<i>В ходе образовательного процесса</i>			Текущий, итоговый
2	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности):	99	-	99	
2.1	<i>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</i>	<i>в ходе образовательного процесса</i>			
2.2	<i>Легкая атлетика</i>	23	-	23	
2.3	<i>Гимнастика</i>	21	-	21	
2.4	<i>Лыжная подготовка</i>	18	-	18	
2.5	<i>Спортивные и подвижные игры:</i>	37	-	37	
	<i>Волейбол</i>	<i>18</i>	-	<i>18</i>	
	<i>Баскетбол</i>	<i>12</i>	-	<i>12</i>	
	<i>Подвижные игры</i>	<i>7</i>	-	<i>7</i>	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Основы знаний (в ходе образовательного процесса).

Правила выполнения домашних заданий по физической культуре.

Характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание. Питание, гигиена тела и двигательный режим, их значение для роста и развития школьника. Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.

Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической культурой. Основные приемы самоконтроля. Мотивы занятий физическими упражнениями, влияние упражнений на телосложение.

Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Реакция организма на различные физические нагрузки. Страховка, самостраховка и помощь при выполнении физических упражнений.

Значение регулярных занятий физической культурой и рационального двигательного режима для укрепления здоровья. Роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек. Связь состояния здоровья и образа жизни человека. Первая медицинская помощь при травмах.

Туристические походы и соревнования как форма активного отдыха. Правила организации и проведения пеших туристических походов.

Раздел 2. Способы двигательной деятельности (99 часов).

2.1. Оздоровительная и корригирующая гимнастика (в ходе образовательного процесса).

Упражнения для формирования правильной осанки.

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) различные движения руками, ногами; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук. Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными и разноименными движениями рук. Поочередное поднимание прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания.

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков; с произношением звукосочетаний. Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения.

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

2.2. Легкая атлетика (23 часа).

Теоретические сведения.

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Средства для формирования навыков и умений.

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу, с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку без остановки не более 30 сек. Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Жонглирование двумя малыми мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя малыми мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение малого мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах на расстоянии 6 м.

Метание мяча с 3-5 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 7-9 м правой и левой рукой. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 7-9 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 или 2 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 или 2 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом.

Техника передачи эстафеты сверху. Полоса препятствий: спокойный бег 20 м, преодоление горизонтального препятствия шириной до 80 см, ходьба по бревну (гимнастической скамейке), преодоление вертикального препятствия высотой до 40 см, метание трех мячей в цель с расстояния 6 м.

2.3. Гимнастика (21 час).

Теоретические сведения.

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Техника выполнения гимнастических упражнений.

Средства для формирования навыков и умений.

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Равнение в шеренге направо и налево. Размыкание и смыкание на месте. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 1-2 кг. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения в движении.

Элементы акробатики. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево).

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

2.4. Лыжная подготовка (18 часов).

Теоретические сведения.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Значение занятий лыжным спортом для здоровья. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом. Спуск со склона в основной стойке. Торможение и повороты способом «плуг», «полуплуг». Прохождение ворот при спуске. Повороты переступанием в движении. Подъем на склон скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом до 3 минут. Прохождение дистанции (до 1-2 км) на лыжах в спокойном темпе.

2.5. Спортивные и подвижные игры (37 часов).

Теоретические сведения.

Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.

Волейбол (18 часов).

Средства для формирования навыков и умений.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на расстоянии 1-6 м. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча из зон

1, 6, 5 в зону 3. Нижняя (верхняя) прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием и передача мяча с подачи в парах. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по правилам волейбола на малых или стандартных площадках.

Баскетбол (14 часов).

Средства для формирования навыков и умений

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Поворот на месте. Остановка прыжком и в два шага. Комплексы упражнений с мячами.

Броски и ловля мяча, одновременно двух мячей. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета.

Ловля и передачи мяча в парах и тройках. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой (правой, левой) от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой сидя на полу. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение одновременно двух мячей на месте, в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину с расстояния 3 м. Броски в корзину одной рукой после ведения. Бросок мяча одной рукой с места в прыжке. Штрафной бросок. Действия игрока в защите.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Подвижные игры (5 часов).

Игры. «Перестрелка», «Пионербол» с элементами волейбола, «Картошка».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском мяча в корзину.

Критерии оценочной деятельности.

Формы контроля и система оценивания учащихся.

1. *По основам знаний:* метод устного опроса, программированный метод.
2. *По технике владения двигательными действиями:* метод наблюдения, метод вызова, метод выполнения упражнения, комбинированный метод.
3. *По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:* метод наблюдения, метод опроса.
4. *По уровню физической подготовленности:* сдача нормативов (допустимых по роду заболевания), по качеству выполнения упражнений.
5. *Система оценки результативности:* текущий и итоговый контроль осуществляется по качеству выполнения индивидуальных заданий.

Требования к уровню подготовки учащихся.

Раздел «Основы знаний»:

1. Знать о правильном питании и двигательном режиме обучающихся СМГ «А».
2. Знать правила выполнения домашних заданий по физической культуре.
3. Знать о построении и содержании оздоровительных занятий.
4. Знать правила чередования нагрузки и отдыха.
5. Знать основные правила и способы развития физических качеств.

6. Знать основные приемы и правила самоконтроля.
 7. Знать о влиянии физических упражнений на телосложение.
 8. Знать правила организации и проведения туристических походов.
 9. Знать о значении регулярных занятий физической культурой для укрепления здоровья.
- Раздел «Способы двигательной деятельности» (умения, навыки, двигательные способности):**

Оздоровительная и корригирующая гимнастика:

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

Легкая атлетика:

1. Уметь выполнять старты из различных исходных положений.
2. Уметь выполнять прыжки на заданную длину.
3. Уметь метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 2-3 шагов разбега.
4. Уметь прыгать в длину с места.
5. Уметь метать мяч на заданное расстояние.
6. Уметь преодолевать полосу препятствий.
7. Уметь выполнять двойной, тройной или пятерной прыжок с места.
8. Уметь выполнять бег с преодолением препятствий.

Гимнастика:

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.
3. Уметь преодолевать полосу препятствий.

Лыжная подготовка:

1. Уметь выполнять повороты на месте.
2. Уметь передвигаться попеременными и одновременными ходами.
3. Уметь выполнять подъемы, спуски, повороты, торможения на склонах.

Волейбол:

1. Уметь выполнять перемещения в стойке приставными шагами.
2. Уметь выполнять передачи волейбольного мяча над собой.
3. Уметь выполнять нижнюю передачу мяча.
4. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча у стены.
5. Уметь выполнять нижнюю (верхнюю) прямую подачу.
6. Уметь отбивать мяч кулаком через сетку.
7. Уметь выполнять прием и передачу мяча с подачи.

8. Уметь выполнять прямой нападающий удар.

9. Знать правила игры.

Баскетбол:

1. Уметь выполнять передачу мяча от плеча одной рукой.

2. Уметь выполнять бросок в корзину после ведения.

3. Уметь выполнять ведение мяча без зрительного контроля.

4. Уметь выполнять броски в кольцо с различных точек.

5. Знать действия игрока в защите.

6. Знать правила игры.

Подвижные игры:

1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.

2. Уметь играть, соблюдая правила.

Методическое обеспечение программы.

Методическая литература:

- Л.Н.Коданева, «Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А»», Москва, 2012 год.

- В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», издательство «Просвещение», 2010; год;

- Федеральный государственный образовательный стандарт. Приказ №373 от 06 октября 2009 года.

- Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 год;

Учебники:

- М.Я.Виленский и др., «Физическая культура», для учащихся 5-6-7 классов, издательство «Просвещение», 2007 год.

- В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Физическая культура», для учащихся 8-9 классов, издательство «Просвещение», 2008 год.

- В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Физическая культура», для учащихся 10--11 классов, издательство «Просвещение», 2008 год.

Средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование:

- *уроки легкой атлетика:* мячи для метания, эстафетные палочки, кегли, стойки;

- *уроки гимнастики:* маты, бревно, стенка, скамейки; обручи, скакалки, палки гимнастические;

- *уроки спортивных и подвижных игр:* мячи баскетбольные, мячи волейбольные, малые мячи, стойки, щиты и кольца баскетбольные, волейбольная сетка;

- *уроки лыжной подготовки:* лыжи, лыжные палки, лыжные крепления, лыжные ботинки.

Календарный учебный график

№ пп	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Легкая атлетика (4 часа)								
1	октябрь	01.10	13.30-14.10	Практика, беседа	1	Правила выполнения домашних заданий.	Спортивный зал	текущий
2	октябрь	01.10	14.15-14.55	Практика, беседа	1	Режим дня школьника. Высокий старт.	Спортивный зал	текущий
3	октябрь	03.10	13.35-14.15	Практика, беседа	1	Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.	Спортивный зал	текущий
4	октябрь	08.10	13.30-14.10	Практика	1	Высокий старт, старт с опорой на одну руку.	Спортивный зал	текущий
5	октябрь	08.10	14.15-14.55	Практика	1	Старт из различных исходных положений.	Спортивный зал	текущий
6	октябрь	10.10	13.35-14.15	Практика	1	Техника передачи эстафетной палочки.	Спортивный зал	текущий
7	октябрь	15.10	13.30-14.10	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения.	Спортивный зал	текущий
8	октябрь	15.10	14.15-14.55	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения.	Спортивный зал	текущий
9	октябрь	17.10	13.35-14.15	Практика	1	Метание малого мяча на заданное расстояние.	Спортивный зал	текущий
10	октябрь	22.10	13.30-14.10	Практика	1	Метание малого мяча на заданное расстояние.	Спортивный зал	текущий
Спортивные игры (11 часов)								
11	октябрь	22.10	14.15-14.55	Практика	1	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ТБ на уроках спортивных игр.	Спортивный зал	текущий
12	октябрь	24.10	13.35-14.15	Практика	1	Упражнения с баскетбольными мячами. Оздоровительная и корригирующая гимнастика..	Спортивный зал	текущий
13	октябрь	29.10	13.30-14.10	Практика	1	Броски и ловля мяча.	Спортивный зал	текущий
14	октябрь	29.10	14.15-14.55	Практика	1	Броски и ловля мяча.	Спортивный зал	текущий

15	октябрь	31.10	13.35-14.15	Практика	1	Ловля и передачи мяча.	Спортивный зал	текущий
16	ноябрь	05.11	13.30-14.10	Практика	1	Упражнения с волейбольными мячами.	Спортивный зал	текущий
17	ноябрь	05.11	14.15-14.55	Практика	1	Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	текущий
18	ноябрь	07.11	13.35-14.15	Практика	1	Нижняя передача мяча.	Спортивный зал	текущий
19	ноябрь	12.11	13.30-14.10	Практика	1	Подвижная игра «Картошка».	Спортивный зал	текущий
20	ноябрь	12.11	14.15-14.55	Практика	1	Подвижная игра «Картошка».	Спортивный зал	текущий
21	ноябрь	14.11	13.35-14.15	Практика	1	Подвижная игра «Картошка».	Спортивный зал	итоговый
Гимнастика (21 час)								
22	ноябрь	19.11	13.30-14.10	Практика, беседа	1	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Спортивный зал	текущий
23	ноябрь	19.11	14.15-14.55	Практика, беседа	1	Страховка, само страховка, взаимопомощь. Строевые упражнения.	Спортивный зал	текущий
24	ноябрь	21.11	13.35-14.15	Практика, беседа	1	Первая помощь при травмах. Строевые упражнения.	Спортивный зал	текущий
25	ноябрь	26.11	13.30-14.10	Практика, беседа	1	Реакция организма на физические нагрузки. Строевые упражнения.	Спортивный зал	текущий
26	ноябрь	26.11	14.15-14.55	Практика, беседа	1	Основные приемы самоконтроля. Строевые упражнения.	Спортивный зал	текущий
27	ноябрь	28.11	13.35-14.15	Практика, беседа	1	Правила развития физических качеств. Строевые упражнения.	Спортивный зал	текущий
28	декабрь	03.12	13.30-14.10	Практика, беседа	1	Мотивы занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения.	Спортивный зал	текущий
29	декабрь	03.12	14.15-14.55	Практика	1	Упор присев, упор лежа.	Спортивный зал	текущий
30	декабрь	05.12	13.35-14.15	Практика	1	Группировка, различные перекаты.	Спортивный зал	текущий
31	декабрь	10.12	13.30-14.10	Практика	1	Группировка, различные перекаты.	Спортивный зал	текущий

							зал	
32	декабрь	10.12	14.15-14.55	Практика	1	Группировка, различные перекаты.	Спортивный зал	текущий
33	декабрь	12.12	13.35-14.15	Практика	1	Группировка, различные перекаты.	Спортивный зал	текущий
34	декабрь	17.12	13.30-14.10	Практика	1	Преодоление полосы препятствий.	Спортивный зал	текущий
35	декабрь	17.12	14.15-14.55	Практика	1	Преодоление полосы препятствий.	Спортивный зал	текущий
36	декабрь	19.12	13.35-14.15	Практика	1	Преодоление полосы препятствий.	Спортивный зал	текущий
37	декабрь	24.12	13.30-14.10	Практика	1	Преодоление полосы препятствий.	Спортивный зал	текущий
38	декабрь	24.12	14.15-14.55	Практика	1	Линейные эстафеты с элементами гимнастики.	Спортивный зал	текущий
39	декабрь	26.12	13.35-14.15	Практика	1	Линейные эстафеты с элементами гимнастики.	Спортивный зал	текущий
40	январь	09.01	13.35-14.15	Практика	1	Корректирующая гимнастика.	Спортивный зал	текущий
41	январь	14.01	13.30-14.10	Практика	1	Корректирующая гимнастика.	Спортивный зал	текущий
42	январь	14.01	14.15-14.55	Практика	1	Корректирующая гимнастика.	Спортивный зал	итоговый
Спортивные и подвижные игры (12 часов)								
43	январь	16.01	13.35-14.15	практика	1	Стойка и перемещение волейболиста. Основы знаний.	Спортивный зал	текущий
44	январь	21.01	13.30-14.10	практика	1	Передача волейбольного мяча.	Спортивный зал	текущий
45	январь	21.01	14.15-14.55	практика	1	Передачи волейбольного мяча у стены.	Спортивный зал	текущий
46	январь	23.01	13.35-14.15	практика	1	Передачи волейбольного мяча в парах.	Спортивный зал	текущий
47	январь	28.01	13.30-14.10	практика	1	Передача мяча в прыжке через сетку.	Спортивный зал	текущий

48	январь	28.01	14.15-14.55	практика	1	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Спортивный зал	текущий
49	январь	30.01	13.35-14.15	практика	1	Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3.	Спортивный зал	текущий
50	февраль	04.02	13.30-14.10	практика	1	Подача волейбольного мяча.	Спортивный зал	текущий
51	февраль	04.02	14.15-14.55	практика	1	Прием и передача мяча с подачи.	Спортивный зал	текущий
52	февраль	06.02	13.35-14.15	практика	1	Прием и передача мяча с подачи.	Спортивный зал	текущий
53	февраль	11.02	13.30-14.10	практика	1	Учебная игра в волейбол (пионербол) на малой площадке.	Спортивный зал	текущий
54	февраль	11.02	14.15-14.55	практика	1	Учебная игра в волейбол (пионербол) на малой площадке.	Спортивный зал	текущий
Лыжная подготовка (18 часов)								
55	февраль	13.02	13.35-14.15	Практика, беседа	1	ТБ на уроках лыжной подготовки.	Спортивный зал	текущий
56	февраль	18.02	13.30-14.10	Практика, беседа	1	Занятия физической культурой для укрепления здоровья.	Спортивный зал	текущий
57	февраль	18.02	14.15-14.55	Практика, беседа	1	Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Спортивный зал	текущий
58	февраль	20.02	13.35-14.15	практика	1	Повороты переступанием. Виды лыжного спорта.	Лыжная трасса	текущий
59	февраль	25.02	13.30-14.10	практика	1	Попеременный двухшажный ход	Лыжная трасса	текущий
60	февраль	25.02	14.15-14.55	практика	1	Одновременный одношажный ход.	Лыжная трасса	текущий
61	февраль	27.02	13.35-14.15	практика	1	Одновременный двухшажный ход	Лыжная трасса	текущий
62	март	04.03	13.30-14.10	практика	1	Одновременный бесшажный ход.	Лыжная трасса	текущий
63	март	04.03	14.15-14.55	практика	1	Спуск со склона в основной стойке.	Лыжная трасса	текущий
64	март	06.03	13.35-14.15	практика	1	Торможение плугом.	Лыжная трасса	текущий

65	март	11.03	13.30-14.10	практика	1	Поворот полуплугом и плугом.	Лыжная трасса	текущий
66	март	11.03	14.15-14.55	практика	1	Повороты прееступанием в движении.	Лыжная трасса	текущий
67	март	13.03	13.35-14.15	практика	1	Подъем на склон скользящим шагом.	Лыжная трасса	текущий
68	март	18.03	13.30-14.10	практика	1	Подъем на склон полувелочкой.	Лыжная трасса	текущий
69	март	18.03	14.15-14.55	практика	1	Подъем на склон елочкой.	Лыжная трасса	текущий
70	март	20.03	13.35-14.15	практика	1	Прохождение отрезков по 100м.	Лыжная трасса	текущий
71	март	25.03	13.30-14.10	практика	1	Прохождение дистанции до 2 км.	Лыжная трасса	текущий
72	март	25.03	14.15-14.55	практика	1	Прохождение дистанции до 2 км.	Лыжная трасса	итоговый
Спортивные и подвижные игры (14 часов)								
73	март	27.03	13.35-14.15	Практика, беседа	1	Передачи мяча от плеча. Значение упражнений для профилактики вредных привычек.	Спортивный зал	текущий
74	апрель	01.04	13.30-14.10	практика	1	Ведение мяча.	Спортивный зал	текущий
75	апрель	01.04	14.15-14.55	практика	1	Броски мяча в корзину с 3 м.	Спортивный зал	текущий
76	апрель	03.04	13.35-14.15	практика	1	Броски мяча в корзину после ведения.	Спортивный зал	текущий
77	апрель	08.04	13.30-14.10	практика	1	Бросок в кольцо в прыжке.	Спортивный зал	текущий
78	апрель	08.04	14.15-14.55	практика	1	Штрафной бросок.	Спортивный зал	текущий
79	апрель	10.04	13.35-14.15	практика	1	Действия игрока в защите.	Спортивный зал	текущий
80	апрель	15.04	13.30-14.10	практика	1	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Спортивный зал	текущий
81	апрель	15.04	14.15-14.55	практика	1	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Спортивный зал	текущий
82	апрель	17.04	13.35-14.15	практика	1	Подвижная игра «Пионербол».	Спортивный зал	текущий

83	апрель	22.04	13.30-14.10	практика	1	Подвижная игра «Пионербол».	Спортивный зал	текущий
84	апрель	22.04	14.15-14.55	практика	1	Подвижная игра «Пионербол».	Спортивный зал	текущий
85	апрель	24.04	13.35-14.15	практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортивный зал	текущий
86	апрель	29.04	13.30-14.10	практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортивный зал	текущий
Легкая атлетика (13 часов)								
87	апрель	29.04	14.15-14.55	практика	1	Различные прыжки.	Спортивный зал	текущий
88	май	06.05	13.30-14.10	практика	1	Прыжки в длину с места.	Спортивный зал	текущий
89	май	06.05	14.15-14.55	практика	1	Двойной прыжок в длину с места.	Спортивный зал	текущий
90	май	08.05	13.35-14.15	практика	1	Тройной прыжок в длину с места.	Спортивный зал	текущий
91	май	13.05	13.30-14.10	практика	1	Пятерной прыжок в длину с места.	Спортивный зал	текущий
92	май	13.05	14.15-14.55	практика	1	Высокий, средний и низкий старт.	Спортивный зал	текущий
93	май	15.05	13.35-14.15	практика	1	Старт, преодоление дистанции до 15 м.	Спортивный зал	текущий
94	май	20.05	13.30-14.10	практика	1	Броски набивного мяча.	Спортивный зал	текущий
95	май	20.05	14.15-14.55	практика	1	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Спортивный зал	текущий
96	май	22.05	13.35-14.15	практика	1	Метание мяча с 3-5 шагов разбега.	Спортивный зал	текущий
97	май	27.05	13.30-14.10	практика	1	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.	Спортивный зал	текущий
98	май	27.05	14.15-14.55	практика	1	Полоса препятствий.	Спортивный зал	текущий
99	май	29.05	13.35-14.15	беседа	1	Организация туристических походов.	Спортивный зал	итоговый