

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
Министерство образования и науки Хабаровского края
Нанайского муниципального района
МБОУ ООШ с.Иннокентьевка


РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


В.А.Кириллина
Протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Т.Г.Дарноник
Приказ № 124
от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов
VIII вида под редакцией В.В.Воронковой, 2000 г

Составила: учитель физической культуры

Федотова С.А.

с. Иннокентьевка 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 5-9 классов на основе программы специальной (коррекционной) школы VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, Москва «Владос», 2000 г. Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и программно-методического обеспечения:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1. (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания.
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (утверждена приказом Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026)
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ ООШ с. Иннокентьевка. Учебная программа рассчитана на 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного

внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Отличительная особенность программы.

Рабочая программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта. Программа по физкультуре для 5—9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

Содержание программы.

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** включает вопросы влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные ванны, солнечные ванны. Водные процедуры.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. Упражнения в лазанье — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено

метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром..

В задачи раздела *«Лыжная подготовка»* и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным приемам с лыжами, видам построений, поворотам и передвижениям. К числу основных способов передвижений в период обучения относятся: одновременный одношажный, коньковый и классический ход, повороты. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел *«Игры»*. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

При прохождении каждого раздела, программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.), а также подборку упражнений, игр, ориентированных на конкретного ребенка с учетом его двигательных и интеллектуальных способностей.

В старших классах на уроках физической культуры программа учитывает задания на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

Критерии и нормы оценки обучающихся.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания по определенным видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития, вписываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают зачетные упражнения (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных 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;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем;
- содействие развитию психических процессов;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

В программе использованы методы и формы обучения:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
 - наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
 - метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
 - методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный)
- Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.
 - Самостоятельные занятия.

В программе использованы следующие типы уроков:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии :

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

Класс	Раздел программы	Часы	1 четверть		2 четверть		3 четверть			4 четверть	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май

- лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии

Учебно-тематическое планирование

Возможно увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться, уменьшаться) на незначительное количество часов, так как воспитанники коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта.

			1-8	9-10	11-16	17-24	25-32	33-39	40-47	48-50	51	52-57	58-60	61-6	66-68
9	Л/атлетика	18	00000000	00									000	00000	
	Гимнастика	16				00000000	00000000								
	Льжи	18						0000000	00000000	000					
	Игры	16			000000						0	000000			000
8	Л/атлетика	18	00000000	00									000	00000	
	Гимнастика	16				00000000	00000000								
	Льжи	18						0000000	00000000	000					
	Игры	16			000000						0	000000			000
7	Л/атлетика	18	00000000	00									000	00000	
	Гимнастика	16				00000000	00000000								
	Льжи	18						0000000	00000000	000					
	Игры	16			000000						0	000000			000
6	Л/атлетика	18	00000000	00									000	00000	
	Гимнастика	16				00000000	00000000								
	Льжи	18						0000000	00000000	000					
	Игры	16			000000						0	000000			000
5	Л/атлетика	18	00000000	00									000	00000	
	Гимнастика	16				00000000	00000000								
	Льжи	18						0000000	00000000	000					
	Игры	16			000000						0	000000			

Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 5 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
- правила игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

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 препятствия;
- лазать по гимнастической стенке произвольным способом;
- выполнять передачу мяча, подбрасывание и удары по мячу;

- выполнять разновидности ходьбы;
- бегать на время 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги";
- координировать движения рук и ног при беге на лыжах;
- выполнять спуск в низкой стойке, передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость;
- применять правила игр.

Демонстрировать:

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	5.0	5.4	6.0	5.2	5.5	6.3
2	Бег 60м (с)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
3	Прыжок в длину (см)	340	300	260	300	260	220
4	Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
5	Метание мяча(50г)(м)	34	27	20	21	17	14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	3	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	15	10	8
8	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	6.3	7.0	7.4	7.0	7.3	8.1
9	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без учета времени					
10	Бег на лыжах 3 км (мин,с)						

Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 6 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 6 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- об истории олимпийского движения;
- правила перестроения из колонны по одному в колонну по два;
- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание";
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- упрощенные правила игры футбол;
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты;
- знать тактику игр

Уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла с осложнениями;
- лазать по гимнастической стенке с осложнениями;
- ходить спортивной ходьбой;

- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание";
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на лыжах на отрезке 40—60 м,
- пройти на лыжах в быстром темпе 100—120 м любым ходом;
- преодолевать подъем «полулесенкой», «полуёлочкой», тормозить "плугом"; преодолевать на лыжах путь до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);
- выполнять правила игр.

Демонстрировать:

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	4.8	5.3	5.8	5.1	5.6	5.9
2	Бег 60м (с)	9.8	10.4	11.1	10.3	10.0	11.2
3	Прыжок в длину (см)	360	330	270	330	280	230
4	Прыжок в высоту (см)	115	110	90	110	100	85
5	Метание мяча(50г)(м)	36	29	21	23	18	15
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	7	5	4	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	17	14	9
8	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	-	-	-	-	-	-
9	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	Без учета времени					
10	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	14.0	14.3	15.0	14.3	15.0	15.3

Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 7 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- приемы закаливания во все времена года;
- как правильно выполнять размыкания уступами;
- как перестроиться из колонны по одному и колонну по два;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- правила соревнований и правила игр;
- знать права и обязанности игроков во время игр.

Уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";
- выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги";
- различать фазы опорного прыжка;
- выполнять передвижения, подтягивание на гимнастической стенке;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега; толкание мяча с места;
- выполнять простейшие комбинации на скамейке с мячом;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе;
- применять комбинированное торможение лыжами и палками;
- преодолевать на лыжах до 2 км(девочки), до 3 км (мальчики);
- предупреждать травмы;
- выполнять правила игр.

Демонстрировать:

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	4.6	5.1	5.7	4.9	5.2	5.8
2	Бег 60м (с)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290	350	300	240
4	Прыжок в высоту (см)	125	115	100	110	100	90
5	Метание мяча(50г)(м)	39	31	23	26	19	16
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	5	4	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	19	15	11
8	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	-	-	-	-	-	-
9	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	Без учета времени					
10	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	13.0	14.0	14.3	14.0	14.3	15.0

Требования к уровню подготовки по окончании 8 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **8 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами;
- фазы опорного прыжка;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила игры футбол;

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;

Уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок через козла с поворотами «налево», «направо», «на 90 градусов»;
- выполнять комбинации на гимнастической стенке;
- проводить анализ выполненного движения;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать мяч;
- выполнять на лыжах поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными;
- преодолевать на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики);
- 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;

Демонстрировать:

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	4.5	5.0	5.6	4.8	5.1	5.9
2	Бег 60м (с)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
3	Прыжок в длину (см)	410	370	310	340	310	260
4	Прыжок в высоту (см)	130	120	105	115	105	95
5	Метание мяча(50г)(м)	42	37	28	27	21	17
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	7	5	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	21	18	14
8	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	-	-	-	-	-	-
9	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без учета времени					
10	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	18.0	19.0	20.0	20.0	21.0	23.0

Требования к уровню подготовки по окончании 9 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- историческое развитие физической культуры в России;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма;

- как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде;
- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике;
- что такое фигурная маршрутовка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии;
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов, виды и способы смазки лыж ;
- знать, что значит «тактика игры», роль судьи;

Уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;
- выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на козле;
- лазать в висе на руках по гимнастической стенке;
- подавать команды, показывать их;
- бегать на короткие дистанции 100м, 400м, 800м на скорость;
- прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перекидной»;
- метать мяч на дальность с полного разбега в коридор 10 м;
- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе на отрезках 50-60 км;
- выполнять правила игр.

Демонстрировать:

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	-	-	-	-	-	-
2	Бег 60м (с)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3	Прыжок в длину (см)	430	380	330	370	330	290
4	Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
5	Метание мяча(50г)(м)	45	40	31	28	23	18
6	Подтягивание на высокой перекладине из вися	10	8	7	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа	-	-	-	20	15	10
8	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	-	-	-	-	-	-
9	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без учета времени					
10	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	17.3	18.0	19.0	19.3	20.0	21.3

Литература.

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2008.
- Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2003.
- Образовательные ресурсы сети Интернет.
- Журнал «Физическая культура в школе»
- Амелина А.Н., Пашнина В.А. Азбука спорта: настольный теннис- Издательство Физкультура и спорт, 1999 г.
- Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. Умей владеть ракеткой-ЛЕНИЗДАТ-1989
- Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее-изд.Феникс,2005
- Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
- Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
- Губа В.П., Никитушкин В.Г., Гапеев В.И.- Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ, , изд. Олимпия Пресс,2006.
- И.М. Бутин «Лыжный спорт», Москва «АКАДЕМА», 2000 г.
- А.В. Жеребцов «Физкультура и спорт», Москва, 1986 г.
- П.К. Петров.Методика преподавания гимнастики в школе- Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, Москва, 2000г.