

Муниципальное образовательное учреждение  
Максимковская основная общеобразовательная школа

«Согласовано»  
Зам.дир. по УР  
\_\_\_\_\_ Проненкова Н.Г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Смирнова Е.М.  
Приказ №32/4 от 29.08.23г

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
для 9 класса ( УО)**

Количество часов в неделю: 3  
Количество часов за год: 102

Разработала:  
учитель физической культуры  
Пименова О.В.

д. Максимково

2023 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающегося 9 класса с легкой умственной отсталостью составлена на основании Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Социально - бытовая ориентировка»). Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2022 г. – Сб.1. Учебно-методический комплект:

Программа предусматривает использование учебника «Физическая культура. 8-9 классы»/ под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2022).

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

### **1. Планируемые результаты**

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

#### **Занимающийся научится:**

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

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

1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

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

#### **Получит возможность научиться:**

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

2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Обучающийся научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

**Физическое совершенствование****Обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре, УО по В.В. Воронковой**

Вид программного материала	Часов	9 класс				
		Четверть	I	II	III	IV
Основы знаний	В процессе уроков		+	+	+	+
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков		+	+	+	+
<b>Физическое совершенствование: 102 час</b>						
Легкая атлетика	25		13			12
Гимнастика с элементами акробатики	15			15		
Лыжная подготовка	18				18	
<b>Спортивные игры: 40 час</b>						
Волейбол	15		11	4		
Баскетбол	15				15	
Футбол	6					6
Настольный теннис	8					4
ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) И НОРМАТИВОВ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ВСЕРОССИЙСКИМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ	4			2		2

<b>КОМПЛЕКСОМ "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО).</b>						
<b>Всего часов</b>	<b>102</b>		24	21	33	24

## Содержание программного материала

### Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

#### Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

#### Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до

200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

### **Зимние игры на свежем воздухе**

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные и спортивные игры.

### **Подвижные и спортивные игры**

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

### Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

## Тематическое планирование учебного материала

Раздел	Тема	Количество часов
Раздел	<b>Основы знаний</b>	В процессе уроков
Раздел	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>25</b>
1	Инструктаж техники безопасности. Техника прыжка в длину с места. Равномерный бег до 8 мин.	1
2	Правила личной гигиены. Ходьба. Ходьба в разном направлении и темпе. Прохождение полосы препятствий. Эстафета.	1
3	Правила закаливания. Техника спортивной ходьбы. Передача эстафетной палочки.	1
4	Правила бега. Бег 60 м. Прыжки через скакалку.	1
5	Правила судейства по бегу. Медленный бег с равномерной скоростью до 1000 м.	1
6	Значение физических упражнений в жизни человека. Челночный бег 3 по 10 м. Правила финиширования.	1
7	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.	1
8	Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	1
9	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Прыжки в длину способом «оттолкнув ноги». Метание мяча на дальность.	1
10	Прыжки в длину способом «перешагивание». Метание мяча в вертикальную цель.	1
11	Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Подтягивание на высокой перекладине.	1
12	Физическая культура и спорт в России. Метание мяча по движущей цели. Круговая эстафета на 400 м.	1
13	Бег с варьированием скорости. Скоростной бег 60 и 100 м. Метание мяча на дальность.	1к
14	Инструктаж т/б. Строевые упражнения. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места.	1
15	Ходьба по заданию с дыхательными упражнениями. Бег на скорость из разных исходных положений. Челночный бег 3 по 10 м.	1
16	Прыжки в длину с разбега. Высокий и низкий старт. Эстафета с элементами прыжков. Бег 30 м	1
17	Низкий и высокий старт. Бег в сочетании с ходьбой. Равномерный бег до 500 – 800 м.	1
18	Прыжки. Низкий и высокий старт. Бег в парах на 60 м. Подтягивание.	1к
19	Прыжки с разбега способом «перешагивание» Кроссовый бег 7-8 мин.	1
20	Броски набивного мяча 2-3 кг. Прыжки с разбега способом «перешагивание»	1
21	Метание в длину с места и с разбега.	1
22	Метание в вертикальную цель. Бег с преодолением препятствий.	1
23	Челночный бег 3 по 10 м. Кросс по пересеченной местности.	1
24	Метание в вертикальную цель. Эстафетный бег на 200 м. Прыжки через скакалку.	1
25	Прыжки в длину «оттолкнув ноги». Метание по движущей цели. Эстафетный бег с преодолением препятствий.	1
Раздел	<b>Спортивные игры: Волейбол</b>	<b>15</b>
26	Инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр – волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки.	1
27	Техника приема игры - отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1

28	Техника игры - верхняя прямая подача. Прыжки через скакалку.	1
29	Роль физкультуры в подготовке к труду. Техника приема игры - блокирование мяча.	1
30	Техника игры: прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз)	1
31	Прием игры в волейбол: отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов.	1
32	Верхняя прямая передача в прыжке. Многоголки. Учебная игра.	1
33	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебная игра.	1
34	Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. Подача в игре. Приемы блокировки в игре. Правила игры.	1
35	Значение физической культуры в жизни человека. Нападающий удар в игре после приема подачи.	1
36	Выполнение контрольных двигательных действий в игре волейбол: подача, блокирование мяча у сетки.	1к
37	Совершенствование техники игры: подача мяча. Верхняя передача для прямого нападающего удара через сетку. Учебная игра.	1
38	Прямой нападающий удар. Игры с низу. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
39	Правила помощь при травмах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
40	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра.	1
Раздел	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>15</b>
41	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	1
42	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Построения и перестроения. Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: кувырок из положения сидя на пятках.	1
43	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Размыкание в движении на заданный интервал. Акробатические упражнения: из положения "мост".	1
44	Фигурная маршировка. Акробатические упражнения: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено. Страховка и помощь во время занятий.	1
45	Правила измерения частоты сердечных сокращений. Простые и смешанные висы и упоры. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.	1
Раздел	<b>Зимние игры на свежем воздухе</b>	<b>18</b>
46	Инструктаж по ТБ на занятиях в зимнее время. Игра: «След в след»	1
47	Подбор одежды и обуви для занятий в зимнее время. Игра. «Броски снежков».	1
48	Оказание первой помощи при обморожении. Игра: «Башни».	1
49	Основы знаний: Специальные олимпийские игры.	1
50	Оказание первой помощи при обморожении. Игра: «Башни».	1
51	Правила закаливания организма в зимний период. Игра. «Быстрые и меткие».	1
52	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	1
53	Зимние виды спорта. Игра. «Защита крепости».	1
54	Занятия на лыжах как средство закаливания организма	1
55	История лыжного спорта. Игра. «Быстрые и меткие».	1
56	Правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	1



57	Виды лыжного спорта.	1
58	Зимние олимпийские игры. Игра. «Быстрые и меткие».	1
59	Понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	1
60	Ведение здорового образа жизни. Игра. «Защита крепости».	1
61	Понятие техники выполнения лыжных ходов.	1
62	Техника скользящего шага.	1
63	Зимние забавы.	1
64	Лазание и перелезание. Лазанье в висе на руках по канату. Длинный кувырок вперед. Упражнения для самостоятельной тренировки.	1
65	Значение утренней гимнастики. Комплекс упражнений на осанку. Опорный прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий.	1
66	Упражнения на бревне высотой до 100 см. Упражнений с гимнастической палкой. Опорный прыжок «согнув ноги»: соскок прогнувшись	1
67	Упражнения с набивными мячами (вес 2-3 кг): броски, передачи, ОРУ. Опорный прыжок «согнув ноги»: соскок с поворотом 90°	1
68	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей: поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Опорный прыжок боком.	1
69	Упражнения на гимнастической стенке. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить. Опорный прыжок боком.	1
70	Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Опорный прыжок «ноги врозь»	1
71	Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Опорный прыжок «ноги врозь»	1
72	Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Упражнения в расслаблении мышц. Длинный кувырок с трех шагов разбега.	1
73	Упражнения с закрытыми глазами. Подтягивание руками по канату. Выполнение контрольных упражнений.	1
Раздел	<b>Спортивные игры: Баскетбол</b>	<b>15</b>
74	Инструктаж т/б. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Остановка в два шага.	1
75	Понятие о тактике игры баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1
76	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	1
77	Стойка и перемещения игрока, остановка по сигналу. Ведение мяча. Броски по кольцу.	1
78	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Остановка по свистку Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Броски мяча по кольцу.	1
79	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча. Штрафные броски по кольцу.	1
80	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Передача мяча одной рукой. Эстафета с баскетбольным мячом.	1
81	Техника передачи из-за головы при передвижении бегом. Ведение мяча с	1

	обводкой. П/игра «10-ть передач»	
82	Ловля высоколетящих мячей. Прием игры: овладение мячом, отскочившим от щита. Броски мяча по кольцу. П/игра: «Мяч капитану»	1
83	Выполнение контрольных упражнений: ведение мяча с изменением направления поворотом. Броски мяча из-под кольца после ведения. Учебная игра.	1
84	Ведение в быстром темпе по сигналу в сочетании с поворотом на 180°, меняя ведущую руку. Штрафные броски по кольцу. Учебная игра.	1
85	Ведение с переводом за спиной под шаг левой ноги, с шагом правой перевод вперед под ногой. Штрафные броски от головы. Учебная игра.	1
86	Упражнения в ведении двумя мячами на месте. Броски мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1
87	Упражнения в ведении двумя мячами в движении. Броски мяча одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
88	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафные броски по кольцу. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон» Учебная игра.	1
Раздел	<b>Настольный теннис</b>	<b>4</b>
89	Инструктаж т/б. Правила игры. Стойка игрока. Поддача мяча слева и справа.	1
90	Техника игры: удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Правила игры.	1
91	Поддача справа и слева «веер». Удары слева. Игра накатом слева. Правила игры	1
92	Выполнение контрольных упражнений: поддача мяча в игре; нападающий удар в стойке игрока.	1
Раздел	<b>"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)</b>	<b>4</b>
93	ГТО Выполнение контрольно-измерительных тестов: бег 30, 60 м; прыжки	1
94	ГТО Выполнение контрольно-измерительных тестов: бег на средние дистанции 500; 800, 1000 м.; подъем туловища за 1 мин	1
95	ГТО Выполнение контрольно-измерительных тестов: подтягивание на высокой (низкой) перекладине; метание мяча на дальность; прыжки через скакалку за 1 мин.	1
96	ГТО Выполнение контрольно-измерительных тестов: наклон туловища вперед; сгибание рук в упоре лежа; челночный бег 3 по 10 м	1
Раздел	<b>Спортивные игры: футбол</b>	<b>6</b>
97	Инструктаж т/б. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1
98	Футбол. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Жонглирование мяча. Правила игры.	1
99	Футбол. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Жонглирование мяча. Правила игры.	1
100	Футбол. Техника перемещений. Владение мячом: обводка игрока и передачи. Удары по воротам. Совершенствование тактики игры. Правила игры.	1
101	Выполнение контрольных упражнений: ведение, передачи, удары по воротам.	1к
102	Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.	1

### Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	8.4-9.2-10.0	9.4-10.0-10.5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	210-200-190	195-180-170
	Сгибание рук в висе, кол-во раз	10-8-7	20-15-10
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	26-18-13	26-18-13
К выносливости	Бег 2000 м	Без учета времени	

### Способы и формы оценивания результатов.

#### Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в класный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

#### *Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

## Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

### **Перечень учебно-методического обеспечения.**

- 1). Комплексная программа 8 вида для 5-9 классов под редакцией В.В.Воронковой М. 2022г. М.: Просвещение, 2022г.
- 2) Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Упражнения и игры с мячами. – М.: НЦ ЭНАС, 2002
- 3) Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе. 1 – 11 классы. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2001
- 4) Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: ВЛАДОС, 2000
- 5) Физическое воспитание учащихся 5 – 9 классов / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 2009

### **Список литературы (основной).**

- 1). Комплексная программа 8 вида для 5-9 классов под редакцией В.В.Воронковой М. 2012г. М.: Просвещение, 2012г.
- 2) Учебник «Физическое воспитание учащихся 5-9 классов» под редакцией В. В. Воронковой Москва: «Просвещение», 2011г.

### **Список литературы (дополнительной).**

- 1) Настольная книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
- 2) Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры под редакцией Э.Найминова. – М., 2001.
- 3) Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- 4) Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
- 5) Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- 6) Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М., 2001.
- 7) Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.
- 8) Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
- 9) Журнал «Физическая культура в школе».
- 10) Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М.,

