

МОУ ИРМО «Уриковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено

МО Мастерства и науки

Протокол № 1  
от «31» 08 2020г.

Руководитель МО

Климович Е.В.  
подпись ФИО

Согласовано

«01» 09 2020г

Зам. директора по УВР

Комкова Т.А.  
подпись ФИО

Утверждаю

Приказ № 535  
от «01» 09 2020г.

Директор  
Е.Ю. Боляковская



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 5-9 классов**

**уровень специального коррекционного обучения**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», авторской программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5 – 9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2012г.

**Целью** физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности по средствам формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы(умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания учащихся 5 - 9 классов направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программа имеет коррекционно – развивающую направленность и адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья. Обучение таких учащихся организуется по учебникам массовых общеобразовательных классов.

Фронтальное коррекционно – развивающее обучение осуществляется на всех уроках, обеспечивая освоение учебного материала в соответствии с государственным образовательным стандартом.

Основными задачами коррекционно – развивающего обучения являются:

- Активизация познавательной деятельности учащихся; повышение уровня их умственного развития; нормализация учебной деятельности;
- Коррекция недостатков эмоционально – личностного развития;
- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.

Программный материал по физической культуре делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм и лёгкой атлетике.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Рабочая программа по физической культуре полностью соответствует авторской.**

**Формы и методы, технологии обучения:** ведущая технология здоровьесберегающая, совершенствование двигательных действий в воспитании физических качеств, словесный, наглядный, фронтальный, групповой, поточный, игровой, соревновательный методы, ИКТ – технологии, личностно – ориентированный подход.

В связи с погодными условиями (низкой температурой), по причине эпидемий, в работе с часто болеющими детьми в рабочую программу вносятся дополнения и изменения: применяются дистанционные образовательные технологии и электронное обучение. Основным средством реализации электронного обучения является автоматизированная система «Сетевой город. Образование». Осуществляется дистанционное консультирование учащихся по темам с использованием лекций, презентаций, ЭОР и др., а также дистанционное сопровождение домашних заданий и контрольной работы.

**Формы контроля:** выполнение контрольных нормативов

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

**3 Распределение учебного материала по физической культуре в 9 классе специальных (коррекционных) образовательных учреждений**

№ п/п	Темы	Год	Четверти			
			I	II	III	IV
1	Легкая атлетика	21	14			7
2	Гимнастика	21		21		
3	Баскетбол	32	13		14	5
4	Волейбол	12				12
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Итого	102	27	21	30	24

## **Содержание программного материала**

### **Гимнастика и акробатика (21 час).**

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 (21 часа).**

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).

#### **Лыжная подготовка (16 часов).**

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Региональный компонент. Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4 км.

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 45ч.**

Волейбол (12 часов) 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 (33 часа). 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.

**Задачи физического воспитания учащихся 5 - 9 классов направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

#### 4 Тематическое планирование учебного материала

##### 9 класс

			Оборудование
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	
1.1	Техника безопасности на легкой атлетике. Низкий старт. Бег на 30 метров с низкого старта.	1	секундомер
1.2	Высокий старт. Бег на 60 метров с высокого старта. Прыжки в длину.	1	секундомер, прыжковая яма
1.3	Ускорения 4х60м. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
1.4	Кроссовая подготовка 5 минут. Метание малого мяча 100-150 грамм с места.	1	секундомер
1.5	Кроссовая подготовка 6 минут. Прыжки в длину с разбега	1	
1.6	Кроссовая подготовка 7 минут. Метание малого мяча с разбега	1	Мяч 150гр.
1.7	Кроссовая подготовка 8 минут. Метание гранаты 500 г с места	1	Гранаты. секундомер
1.8	Бег на средние дистанции 800 м. Метание гранаты 500 г с разбега	1	
1.9	Эстафетный бег с этапом 100 метров. Прыжки в длину с разбега	1	
1.10	Ускорения 3х100. Метание малого мяча в	1	Мяч 150гр.

	цель		
1.11	Кросс - поход по пересеченной местности 3 км	1	
1.12	Кросс 800 метров. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Маты,стойки,планка
1.13	Эстафетный бег с этапом 200 метров. Метание гранаты с места	1	
1.14	Низкий, высокий старт. Бег на скорость 100 метров. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	
<b>2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>13</b>	
2.1	Техника безопасности на баскетболе. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Игра в баскетбол.	1	Мячи б\б,стойки.площадка
2.2	Броски мяча по кольцу с места, после ведения. Игра в баскетбол.	1	
2.3	Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления	1	
2.4	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. учебная игра в баскетбол.	1	
2.5	Ведение правой/левой, 2 шага, бросок в кольцо..	1	
2.6	Ведение – ловля – передача – бросок в кольцо	1	
2.7	Ведение мяча по прямой, бросок одной рукой в движении.	1	
2.8	Ведение мяча с изменение скорости, броски по кольцу.	1	
2.9	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	
2.10	Борьба за мяч: выбивание, вырывание.	1	
2.11	Ведение мяча с изменением направления, броски	1	
2.12	Передача мяча различными способами: в движении, в парах, с сопротивлением.	1	
2.13	Нападение быстрым прорывом, броски со средней дистанции.	1	
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>21</b>	
3.1	Техника безопасности на гимнастике. Кувырки вперед и назад.	1	маты
3.2	Стойка на лопатках.	1	

3.3	Мост из положения лежа.	1	
3.4	Кувырок назад в полушпагат.	1	
3.5	Акробатические упражнения из 3-5 элементов.	1	
3.6	Лазанье по канату в 3 приема.	1	канат
3.7	Висы и упоры (простые и смешанные).	1	
3.8	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	Гимн. скамейки
3.9	Махом одной, толчком, другой подъем переворотом на брусьях.	1	Брусья, маты
3.10	Комбинация в равновесии на гимнастической скамейке.	1	
3.11	Кувырки вперед, назад в полушпагат.	1	маты
3.12	Опорные прыжки через «козла» гимнастического ноги врозь.	1	Гимн.козёл,мостик.маты
3.13	Лазанье по канату в 3 приема.	1	канат
3.14	Полоса препятствий с перелезанием, кувырками, прыжками.	1	
3.15	Акробатическое упражнение из 5 элементов (кувырки, стойки, мост)	1	маты
3.16	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	
3.17	Лазанье по канату в 3 приема.	1	Канат, маты
3.18	Простые и смешанные висы и упоры.	1	
3.19	Подъем переворотом на брусьях.	1	Брусья, маты
3.20	Упражнении на брусьях из 3-5 элементов.	1	
3.21	Акробатическое упражнение: кувырок вперед – стойка на лопатках – кувырок назад в полушпагат – кувырок вперед – перекат на спину – мост из положения лежа – перекат на живот – упор лежа – присев – прыжок вверх..	1	маты
<b>4</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>14</b>	
4.1	Техника ловли и передачи в парах, на месте, остановка прыжком. Игра в баскетбол.	1	б\б мячи,стойки
4.2	Ведение баскетбольного мяча по прямой, бросок одной рукой в движении. Игра в пионербол.	1	
4.3	Ведение с изменение направления,	1	



	передачи в движении. Игра в пионербол.		
4.4	Передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол.	1	
4.5	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления, бросок по кольцу с места. Игра в пионербол.	1	
4.6	Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости, штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1	
4.7	Ведение баскетбольного мяча левой/правой, броски баскетбольного мяча одной рукой от плеча с места. Игра в баскетбол.	1	
4.8	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте, в движении.	1	
4.9	Ведение баскетбольного мяча с изменением высоты отскока, броски двумя руками от головы.	1	
4.10	Ведение мяча левой, правой, 2 шага, бросок в кольцо. Игра в баскетбол.	1	
4.11	Борьба за отскочивший мяч после броска в кольцо. Игра в баскетбол. Практическое судейство.	1	
4.12	Действия защитников, броски мяча в кольцо после ведения. Игра в баскетбол.	1	
4.13	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча и броски после ведения по кольцу. Игра в баскетбол.	1	
4.14	Передачи мяча различными способами: в движении, в парах ,с сопротивлением. Игра в баскетбол.	1	
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>	
5.1	Техника безопасности и температурный режим при занятиях на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	Лыжный инвентарь
5.2	Попеременный двушажный ход.	1	
5.3	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	1	
5.4	Техника подъемов и спусков.	1	
5.5	Торможение плугом и упором.	1	
5.6	Спуски с поворотами в высокой стойке.	1	

5.7	Ускорения 4x100 м по пересеченной местности.	1	
5.8	Повороты на месте махом.	1	
5.9	Спуски с гор в средней и высокой стойке.	1	
5.10	Подъем «елочкой»	1	
5.11	Ускорения 2-3x300 м	1	
5.12	Эстафеты на лыжах.	1	
5.13	Смена лыжных ходов.	1	
5.14	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	1	
5.15	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Передвижение на лыжах с ускорениями, со спусками и подъемами.	1	
5.16	Контрольный урок. Прохождение дистанции 2 км на время.	1	1
<b>6</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>5</b>	б\б мячи
6.1	Повторение различных передач. Игра в баскетбол.	1	
6.2	Броски по кольцу после ведения.	1	
6.3	Штрафной бросок.	1	
6.4	Передачи в парах в движении.	1	
6.5	Передача мяча с отскоком об пол. Игра в баскетбол.	1	
<b>7</b>	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	волейбольные мячи,сетка
7.1	Нижняя прямая подача.	1	
7.2	Техника передач мяча двумя руками сверху	1	
7.3	Техника приема мяча снизу после подачи.	1	
7.4	Передачи мяча сверху через сетку.	1	
7.5	Прием мяча снизу у сетки.	1	
7.6	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	1	
7.7	Верхняя прямая подача.	1	
7.8	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении.	1	
7.9	Блокирование мяча.	1	

7.10	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1	
7.11	Сочетание перемещений и приемов.	1	
7.12	Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (3 серии по 5-10 раз).	1	
<b>8</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>	
8.1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5-7 шагов.	1	Стойки, планка, маты
8.2	Бег 60 м с низкого старта.	1	
8.3	Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов.	1	
8.4	Метание малого мяча 150 грамм с разбега 5-6 шагов.	1	Мячи 150гр, рулетка
8.5	Медленный бег 10 минут.	1	
8.6	Челночный бег 6х10 м. прыжки в длину с разбега.	1	
8.7	Кросс 800 метров.	1	
	Всего	102	

## 5. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

В ходе освоения Обязательного минимума содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» в 8-9 классах учащиеся совершенствуют ранее (5-8 кл) знания, умения и навыки и должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правилами использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших площадок
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры и оказание первой доврачебной помощи.

### Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревнований;
- выполнять и проводить комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

### 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	

## 6. Способы и формы оценивания результатов.

### Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный 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 знаний 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.

## **7. Планируемые результаты обучения.**

1. Доля обучающихся, освоивших тему на уровне стандарта – 100%

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

- 1).Комплексная программа 8 вида для 5-9 классов под редакцией В.В.Воронковой М. 2012г.М: Просвещение, 2012г.
- 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. Мейсона. – М.: Просвещение, 2009

## **9. 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.,

