

Министерство образования Красноярского края
Управление образования Ермаковского района

СОГЛАСОВАНО

Директор

May

[Номер приказу]
августа 2024 г.

О.В. Мазун
] от «30»



(ID 5969376)

для обучающихся 5 – 9 классов

(8.1)

Ивановка2024-2025

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 г. N 1897
2. Основной образовательной программы основного общего образования
3. На основе программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5 – 9 классы под редакцией В. В. Воронковой. - М.: Владос, 2012. Рабочая программа реализует Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету физическая культура (утвержден Министерством образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089).
4. учебного плана МБОУ «Ивановская СШ» на 2024-2025 уч. года и соответствует положению о рабочей программе МБОУ «Ивановская СШ»
В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Общая характеристика учебного предмета.

Цель: Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентирует на достижения следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (сила, быстрота, выносливость, ловкость и другое);
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать и уметь: правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Основные виды организации учебного процесса:

- урок.

Основные методы организации учебного процесса:

- Словесные: рассказ, объяснение, устное изложение материала.

- Наглядные: демонстрации, самостоятельные наблюдения.
- Практические упражнения.

Основные технологии:

- Игровые;
- Информационные.

Основные виды деятельности учащихся:

- Групповые;
- Индивидуальные;
- Фронтальные.

Критерий и нормы оценки знаний учащихся. Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д. Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Программа по физкультуре для 5—9 классов структурно состоит из следующих разделов: **гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры**. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать 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. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — 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 (мячи, кегли, г/маты, обручи, г/палки, г/скамейки).

Раздел «Легкая атлетика» 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.

Лыжную подготовку рекомендуется проводить с 1 класса при температуре до —15С при несильном ветре. 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.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом школы курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю:

5 класс- 68часа

6 класс- 68часа

7 класс- 68часа

8 класс - 68часа

9 класс- 68часа

Распределение учебного материала по разделам

программы и классам.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Гимнастика	24	24	24	18	12
2.	Легкая атлетика	27	27	27	30	33
3	Лыжная подготовка	21	21	21	21	21
4.	Подвижные и спортивные игры	30	30	30	33	36
5.	Основы знаний	В процессе урока				
	Всего часов:	102	102	102	102	102

**Содержание учебного предмета.
Требования к уровню подготовки обучающихся.**

5 класс.

Основы знаний

Человек занимается физкультурой. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

Гимнастика и акробатика .

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие 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: прогибание туловища, взмахи ногой.

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 с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

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

Подвижные и спортивные игры.

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная

игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

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.

Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса.

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; 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 отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	
			МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ

			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ кий	высо кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ кий
1.	Прыжок в длину с места, см	11	177	164-176	151-163	135-150	134	164	150-163	136-149	119-135	118
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	11	9	7-8	5-6	3-4	2	15	12-14	8-11	4-7	3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	11	22	19	16	13	10	16	14	11	9	6
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	11	11	10	9	8	7	9	8	7	6	5
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	11	14	13	12	11	10	11	10	9	8	7
6.	Приседания за 30 сек., раз	11	24	22	20	18	16	19	18	17	16	15
7.	Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м	11	1200	1100	1000	900	800	1100	1000	900	800	700
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	11	36	31	26	21	16	31	26	21	16	11
9.	Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз	11	40	33	25	18	12	45	36	28	22	13
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	11	440	410	380	350	320	370	345	320	295	270

6 класс.

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие 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: прогибание туловища, взмахи ногой.

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 с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

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

Подвижные и спортивные игры.

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с

ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

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.

Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса.

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; 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 отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);

- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;

- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

		Воз раст	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
--	--	-------------	-------------------------------------

№ п/п	Контрольное упражнение		МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ кий	высо кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ кий
1.	Прыжок в длину с места, см	12	187	174-186	161-173	145-160	144	168	155-167	142-154	126-141	125
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	12	10	8-9	6-7	4-5	3	16	13-15	8-12	5-7	4
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	12	25	21	18	15	12	18	15	12	10	7
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	12	12	11	10	9	8	10	9	8	7	6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	12	15	14	13	12	11	12	11	10	9	8
6.	Приседания за 30 сек., раз	12	25	23	21	19	17	20	19	18	17	16
7.	Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м	12	1250	1150	1050	950	850	1150	1050	950	850	750
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	12	37	32	27	22	17	32	27	22	17	12
9.	Прыжки со скалкой за 20 сек., раз	12	45	37	29	21	14	50	40	32	25	15
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	12	480	450	420	390	360	400	375	350	325	300

7 класс .

Гимнастика и акробатика .

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие 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: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

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. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Лыжная подготовка .

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок) 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км(девочки), до 3 км . (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".

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

Подвижные и спортивные игры.

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок

мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

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.

Требования к уровню подготовки выпускников 7 класса.

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; 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; правила соревнований;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол;
- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;

- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);

- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;

- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	
			МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ

			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ кий	высо кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ кий
1.	Прыжок в длину с места, см	13	198	185-197	172-184	156-171	155	176	165-175	154-164	139-153	138
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	13	11	8-10	6-7	4-5	3	17	14-16	9-13	5-8	4
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	13	28	24	21	17	14	19	16	14	11	8
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	13	13	12	11	10	9	11	10	9	8	7
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	13	16	15	14	13	12	13	12	11	10	9
6.	Приседания за 30 сек., раз	13	26	24	22	20	18	21	20	19	18	17
7.	Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м	13	1300	1200	1100	1000	900	1200	1100	1000	900	800
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	13	39	34	29	24	19	34	29	24	19	14
9.	Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз	13	50	41	32	24	16	55	44	35	28	17
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	13	520	490	460	430	400	430	405	380	355	330

8 класс .

Гимнастика и акробатика .

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие 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: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

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 (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Лыжная подготовка .

Занятия лыжами, значение эти» занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом наместе. Комбинированное торможение лыжами и палками Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики).Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

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

Подвижные и спортивные игры .

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча

после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

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 пионерболла и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Требования к уровню подготовки выпускников 8 класса.

Обучающиеся должны знать:

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.
- 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;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны 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 способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;

- бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;

- выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юн- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избиратель

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ кий	высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ кий
1.	Прыжок в длину с места, см	14	208	195-207	182-194	166-181	165	188	174-187	160-173	144-159	143

2.	Наклон вперед из положения сидя, см	14	12	9-11	7-8	5-6	4	18	15-17	10-14	6-9	5
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14	31	27	23	19	16	20	17	15	12	9
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	14	14	13	12	11	10	12	11	10	9	8
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	14	17	16	15	14	13	14	13	12	11	10
6.	Приседания за 30 сек., раз	14	27	25	23	21	19	22	21	20	19	18
7.	Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м	14	1350	1250	1150	1050	950	1250	1150	1050	950	850
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	14	40	35	30	25	20	35	30	25	20	15
9.	Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз	14	55	45	35	27	18	60	48	38	31	19
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	14	560	530	500	470	440	460	435	410	385	360

9 класс

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 корригирующие 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).

Лыжная подготовка .

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 среднeperесеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

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.

Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса.

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ кий	высо кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ кий
1.	Прыжок в длину с места, см	15	217	204-216	191-203	175-190	174	194	180-193	166-179	150-165	149
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	10-12	7-9	5-6	4	19	16-18	11-15	6-10	5
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	15	34	30	26	21	18	21	18	16	13	10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	15	15	14	13	12	11	13	12	11	10	9
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	15	18	17	16	15	14	15	14	13	12	11
6.	Приседания за 30 сек., раз	15	28	26	24	22	20	23	22	21	20	19
7.	Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м	15	1400	1300	1200	1100	1000	1300	1200	1100	1000	900
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	15	42	37	32	27	22	37	32	27	22	17

9.	Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз	15	60	49	39	30	20	65	52	42	34	21
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	15	600	570	540	510	480	490	465	440	405	390

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре

Класс 5

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 час.

Плановых контрольных уроков ____, тестов ____ ч.;

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректировка
Лёгкая атлетика (15 час)				
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1		
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1		
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1		
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	1		
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1		
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1		

7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1		
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1		
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1		
10	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1		
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1		
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1		
13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1		
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1		
Гимнастика и акробатика 24ч				
16.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1		
17.2	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1		
18.3	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1		
19.4	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1		

20.5	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1		
21.6	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1		
22.7	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1		
23.8	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1		
24.9	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1		
25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1		
26.11	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1		
27.12.	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1		
28.13.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1		
29.14.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1		
30.15.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1		
31.16.	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1		
32.17.	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1		
33.18.	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1		

34.19	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1		
35.20	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1		
36.21	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1		
37.22	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1		
38.23	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1		
39.24	Эстафеты с элементами акробатики	1		
Спортивные игры. Пионербол (12 час)				
40.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
41.2	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1		
42.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1		
43.4	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1		
44.5	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1		
45.6	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1		
46.7	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1		
47.8	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1		

48.9	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1		
49.10	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1		
50.11	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1		
51.12	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1		
Лыжная подготовка (21 час)				
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
53.2	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1		
54.3	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1		
55.4	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1		
56.5	Повторение спуска со склона в низкой стойке	1		
57.6	Повторение спуска со склона в основной стойке	1		
58.7	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	1		
69.8	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1		
60.9	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1		
61.10	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1		
62.11	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1		

63.12	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	1		
64.13	Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж	1		
65.14	Передвижение на лыжах до 1 км	1		
66.15	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1		
67.16	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1		
68.17	Передвижение на лыжах до 1 км	1		
69.18	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1		
70.19	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1		
71.20	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1		
72.21	Эстафета на лыжах	1		
Спортивные игры. Баскетбол. (15 час)				
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
74.2	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1		
75.3	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1		
76.4	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1		
77.5	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1		
78.6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная	1		

	игра.			
79.7	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1		
80.8	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1		
81.9	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1		
82.10	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1		
83.11	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1		
84.12	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1		
85.13	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1		
86.14	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1		
87.15	Учебная игра	1		
Легкая атлетика 15 часов				
88.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
89.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
90.3	Промежуточная аттестация.	1		
91.4	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1		

92.5	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1		
93.6	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1		
94.7	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1		
95.8	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	1		
96.9	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1		
97.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1		
98.11	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1		
99.12	Бег 60 м	1		
100.13	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1		
101.14	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 6 минут	1		
102.15	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега. Медленный бег 1000м.	1		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 6

Количество часов:

Всего 102 часа; в неделю 3 час.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректировка
Лёгкая атлетика (15 час)				
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1		
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1		
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1		
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1		
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1		
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1		
7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1		
8.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1		

9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1		
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1		
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1		
12	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1		
13	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1		
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1		
15	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1		
Гимнастика и акробатика (24 час)				
16.1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1		
17.2.	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1		
18.3.	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1		
19.4.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1		
20.5.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1		
21.6.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1		
22.7.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с	1		

	различным положением туловища			
23.8.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1		
24.9	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1		
25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1		
26.11	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1		
27.12	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1		
28.13	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1		
29.14	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1		
30.15	Обучение двум последовательным кувыткам вперед	1		
31.16	Повторение двух последовательных кувытков вперед	1		
32.17	Обучение двух последовательных кувытков назад	1		
33.18	Обучение двух последовательных кувытков назад	1		
34.19	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1		
35.20	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1		

36.21	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1		
37.22.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1		
38.23	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1		
3924	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1		
Спортивные игры. Пионербол (12 час)				
40.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
41.2	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1		
42.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1		
43.4	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1		
44.5	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1		
45.6	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1		
46.7	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1		
47.8	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1		
48.9	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1		

49.10	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1		
50.11	Обучение нижней подаче мяча	1		
51.12	Обучение нижней подаче мяча	1		
Лыжная подготовка (21 час)				
52.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
53.2	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1		
54.3	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1		
55.4	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1		
56.5	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1		
57.6	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1		
58.7	Подъём по склону прямо ступаящим шагом. Спуск в основной стойке	1		
59.8	Подъём по склону прямо ступаящим шагом. Спуск в основной стойке	1		
60.9	Подъём по склону прямо ступаящим шагом. Спуск в основной стойке	1		
61.10	Обучение повороту переступанием в движении	1		
62.11	Обучение повороту переступанием в движении	1		
63.12	Повторение поворота переступанием в движении	1		

64.13	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1		
65.14	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1		
66.15	Обучение торможения «плугом».	1		
67.16	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1		
68.17	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1		
69.18	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100м.	1		
70.19	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1		
71.20	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1		
72.21	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1		
Спортивные игры. Баскетбол. (18час)				
73. 1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
74. 2	Остановка шагом. Учебная игра.	1		
75. 3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1		
76.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1		
77.5	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1		
78.6	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1		

79.7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1		
80.8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1		
81.9	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1		
82.10	Эстафета с ведением мяча	1		
83.11	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1		
84.12	Бег с ускорением до 10 м	1		
85.13	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1		
86.14	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1		
87.15	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1		
88.16	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1		
89.17	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1		
90.18	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1		
Легкая атлетика 12 час				
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
92.2	Промежуточная аттестация .	1		
93.3	Подтягивание (м), вис (д).	1		

94.4	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1		
95.5	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
96.6	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		
97.7	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1		
98.8	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1		
99.9	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		
100.10	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1		
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1		
102.12	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре

Класс 7

Количество часов:

Всего 102 часа; в неделю 3 час.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректировка
Лёгкая атлетика (15 час)				
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1		
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1		
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1		
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1		
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1		
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1		
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1		
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу	1		

9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1		
10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1		
11	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1		
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1		
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1		
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1		
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1		
	Гимнастика и акробатика 24ч			
16.1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Строевые упражнения	1		
17.2.	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1		
18.3.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1		
19.4.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1		
20.5.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1		
21.6.	Прыжки через скакалку	1		
22.7.	Прыжки через скакалку	1		
23.8.	Регулировка дыхания при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1		

24.9	Лазание и перелезание через различные препятствия	1		
25.10	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1		
26.11	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1		
27.12	Упражнения в равновесии	1		
28.13	Обучение стойке на руках (с помощью)	1		
29.14	Повторение стойке на руках (с помощью)	1		
30.15	Обучение перевороту боком(с помощью)	1		
31.16	Повторение перевороту боком(с помощью)	1		
32.17	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1		
33.18	"Шпагат" с опорой руками о пол	1		
34.19	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1		
35.20	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1		
36.21	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1		
37.22.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1		
38.23	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1		
39.24	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую	1		

	руку (ногу).			
	Спортивные игры. Волейбол 12ч			
40.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1		
41.2	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1		
42.3	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1		
43.4	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1		
44.5	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1		
45.6	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1		
46.7	Обучение нижней прямой подаче	1		
47.8	Обучение нижней прямой подаче	1		
48.9	Обучение нижней прямой подаче	1		
49.10	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра	1		
50.11	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра	1		
51.12	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра			
	Лыжная подготовка 21ч			
52.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1		

53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1		
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1		
58.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1		
59.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1		
60.9	Торможение «плугом».	1		
61.10	Обучение правильному падению при спуске	1		
62.11	Повторение правильному падению при спуске	1		
63.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1		
64.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1		
65.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1		
66.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1		
67.16	Лыжные эстафеты по кругу	1		
68.17	Лыжные эстафеты по кругу	1		

69.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1		
70.19	Прохождение дистанции 2 км	1		
71.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1		
72.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1		
	Баскетбол 18ч			
73. 1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
74. 2	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
75. 3	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
76.4	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1		
77.5	Остановка шагом. Учебная игра	1		
78.6	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1		
79.7	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1		
80.8	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1		
81.9	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.	1		
82.10	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1		
83.11	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1		

84.12	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1		
85.13	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1		
86.14	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1		
87.15	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1		
88.16	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1		
89.17	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1		
90.18	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1		
	Легкая атлетика 12ч			
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
93.3	Промежуточная аттестация.	1		
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1		
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1		
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
98.8	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1		

99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1		
100.10	Прыжки в длину с разбега	1		
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1		
102.12	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре

Класс 8

Количество часов:

Всего 102 часа; в неделю 3 час.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректировка
Лёгкая атлетика (18 час)				
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1		
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1		
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1		
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1		
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1		
6	Прыжки в длину с места	1		
7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1		
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1		
9	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1		

10	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1		
11	Тройной, пятерной прыжок с места	1		
12	Пятерной, семерной прыжок с места	1		
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1		
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1		
15	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	1		
16	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1		
17	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1		
18	Развитие координации движения. Челночный бег	1		
Гимнастика и акробатика 18ч				
19.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1		
20.2	Повороты в движении направо, налево	1		
21.3	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1		
22.4	Прыжки через скакалку	1		
23.5	Прыжки через скакалку	1		
24.6	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1		
25.7	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1		

26.8	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями	1		
27.9	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1		
28.10	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1		
29.11	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1		
30.12	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1		
31.13	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1		
32.14	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1		
33.15	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1		
34.16	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1		
35.17	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1		
36.18	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1		
Волейбол 15ч				
37.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
38.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
39.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
40.4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
41.5	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		

42.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
43.7	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
44.8	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
45.9	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
46.10	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
47.11	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
48.12	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
49.13	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
50.14	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
51.15	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
Лыжная подготовка 21ч				
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1		
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1		

58.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1		
58.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1		
59.9	Торможение «плугом».	1		
60.10	Обучение правильному падению при спуске	1		
61.11	Повторение правильному падению при спуске	1		
62.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1		
63.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1		
64.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1		
65.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1		
66.16	Лыжные эстафеты по кругу	1		
67.17	Лыжные эстафеты по кругу	1		
68.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1		
69.19	Прохождение дистанции 2 км	1		
70.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1		
71.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1		
Баскетбол 18ч				
72.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		

73.2	Остановка шагом. Учебная игра.	1		
74.3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1		
75.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1		
76.5	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1		
77.6	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1		
78.7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1		
79.8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1		
80.9	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1		
81.10	Эстафета с ведением мяча	1		
82.11	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1		
83.12	Бег с ускорением до 10 м	1		
84.13	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1		
85.14	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1		
86.15	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1		
87.16	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1		
88.17	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1		
89.18	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1		

Легкая атлетика 12				
90.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
93.3	Промежуточная аттестация.	1		
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1		
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1		
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1		
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1		
100.10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1		
102.12	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре

Класс 9

Количество часов:

Всего 102 часа; в неделю 3 час.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректировка
Лёгкая атлетика (21 час)				
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1		
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1		
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1		
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1		
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1		
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1		
7.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		

9.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1		
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1		
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1		
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1		
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1		
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1		
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1		
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
18	Челночный бег	1		
19	Челночный бег	1		
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1		
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1		
Гимнастика и акробатика (12 час)				
22. 1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
23.2	Закрепление всех видов перестроений	1		
24.3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1		

25.4	Прыжки со скакалкой.	1		
26.5	Лазание и перелезание	1		
27.6	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1		
28.7	Упражнения в равновесии	1		
29.8	Обучение акробатической комбинации.	1		
30.9	Повторении акробатической комбинации.	1		
31.10	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1		
32.11	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1		
33.12	Преодоление полосы препятствий.	1		
Спортивные игры. Волейбол (18 час)				
34.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
35.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
36.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
37.4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
38.5	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
39.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
40.7	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		

41.8	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
42.9	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
43.10	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
44.11	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
45.12	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
46.13	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
47.14	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
48.15	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
49.16	Разыгрывание мяча на три паса	1		
50.17	Разыгрывание мяча на три паса	1		
51.18	Разыгрывание мяча на три паса	1		
Лыжная подготовка (21 час)				
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1		
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		

57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног	1		
58.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1		
59.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1		
60.9	Торможение «плугом».	1		
61.10	Обучение правильному падению при спуске	1		
62.11	Повторение правильному падению при спуске	1		
63.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1		
64.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1		
65.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1		
66.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1		
67.16	Лыжные эстафеты по кругу	1		
68.17	Лыжные эстафеты по кругу	1		
69.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1		
70.19	Прохождение дистанции 2 км	1		
71.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1		
72.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1		
Спортивные игры. Баскетбол. (18 час)				

73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
74.2	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1		
75.3	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1		
76.4	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		
77.5	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		
78.6	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1		
79.7	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1		
80.8	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1		
81.9	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1		
82.10	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1		
83.11	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1		
84.12	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1		
85.13	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1		
86.14	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
87.15	Зонная защита Учебная игра.	1		
88.16	Зонная защита Учебная игра.	1		
89.17	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1		

90.18	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1		
Легкая атлетика (12 ч)				
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
92.2	Промежуточная аттестация.	1		
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1		
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1		
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1		
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1		
100.10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1		
102.12	Метание малого мяча на дальность с полного разбега	1		

