

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 21»

Утверждена  
приказом директора  
Средней школы № 21  
от 30.08.2021г. № 140

**Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
(основное общее образование)**

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» на уровне адаптированного основного общего образования.
2. Содержание учебного предмета «физическая культура» на уровне основного общего образования.
3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

### **1. Планируемые результаты освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы по предмету «Физическая культура»**

#### Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе

о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне; знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

В целях контроля в 5-9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места и метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

## **2. Содержание тем учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

### **Теоретические сведения**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### **Гимнастика**

#### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### **Практический материал:**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

- упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп;
- укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### **Легкая атлетика**

#### **Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

#### **Практический материал:**

**Ходьба.** Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

**Бег.** Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

**Прыжки.** Отработка выпрыгивания и прыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

**Метание.** Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

## **Лыжная и конькобежная подготовки**

### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

#### **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### **Конькобежная подготовка**

#### **Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал.** Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

#### **Подвижные игры**

#### **Практический материал.**

– Коррекционные игры;  
– игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

–

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

#### **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

### **Волейбол**

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

#### **Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

### **Настольный теннис**

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

### Хоккей на полу

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

### Требования к уровню подготовки учащихся

#### 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.

### 3. Тематическое планирование.

Блоки	Модули	Раздел	Количество часов при 3 ч. в неделю
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол	7 часов
		Баскетбол	14 часов
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика	18 часов
		Самбо	10 часов
	Модуль 3. Легкая атлетика	Легкая атлетика	22 часа

Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	22 часа
	Модуль 5. Плавание	Плавание	1 час
	Модуль 6. Спортивные игры	Волейбол	8 часов
			Итого: 102 часа

**5 класс (102 часа)**

№ урока	Изучаемые темы учебного предмета физическая культура на уровне основного общего образования. Тема урока	Сроки освоения	Кол-во часов по плану	Коррект ировка
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>		<b>1 четверть</b>	<b>11 ч</b>	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, первая помощь) Здоровье и здоровый образ жизни.			
2.	Развитие ОФК (выносливость) Бег по пересеченной местности. Олимпийские игры древности.			
3	Развитие ОФК (скорость) Бег 30 м, 60 м (по 2-3 повторения).			
4	Развитие ОФК (выносливость) Равномерный бег 1000 м История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»			
5	Специальные беговые упражнения. КУ- бег 60 метров			
6	Развитие ОФК (сила) Подтягивание на перекладине (м), поднимание опускание туловища из пол. лежа(д) Челночный бег.			
7	Высокий старт, бег 10-30 метров. Стартовые ускорения			
8	Прыжки в длину с разбега с7-9 шагов. Бег 300 метров. Самонаблюдение и самоконтроль.			
9	КУ - Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность			
10	КУ - Метание м/мяча на дальность с 3-5 шагов разбега			
11	КУ- бег 500 метров. Прыжки со скакалкой.			
<b>Раздел «Футбол»</b>		<b>1 четверть</b>	<b>4 ч</b>	
12	ТБ по футболу. Основные стойки и специальная техника передвижения футболиста.			
13	Прием и передача мяча в футболе. Способы перемещения, прыжки, остановки, повороты.			
14	Техника владения мячом и способы их выполнения.			
15	КУ - Упражнения с мячом в парах, тройках, группах.			
<b>Раздел «Баскетбол»</b>		<b>1 четверть</b>	<b>6 ч</b>	
16	ТБ по баскетболу. Стойки баскетболиста в сочетании с передвижением. Ловля и передача мяча различными способами стоя.			
17	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Игра «Пятнашки» с ведением.			

18	Броски мяча одной и двумя руками сверху с места. Учебная игра.			
19	Броски мяча одной и двумя руками сверху в движении. Учебная игра.			
20	Ведение мяча «змейкой» Ловля и передача мяча в парах стоя и в движении. Штрафные броски.			
21	КУ- броски в кольцо. Игра «Перестрелка»			
	<b>Раздел «Волейбол»</b>	<b>1 четверть</b>	<b>3 ч</b>	
22	ТБ по волейболу. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.			
23	Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Учебная игра.			
24	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча снизу. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Гимнастика»</b>	<b>2 четверть</b>	<b>18 ч.</b>	
25	ТБ. на гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Организующие команды и приемы. Церемония награждения (цель проведения церемоний, церемония открытия, правила проведения, церемония закрытия).			
26	Организующие команды и приемы. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.			
27	Акробатические упражнения и комбинации. (кувырки, перекаты, стойки)Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки			
28	Акробатические упражнения и комбинации. (упоры, прыжки с поворотом, перевороты)			
29	Развитие координационных способностей. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя, с помощью.			
30	КУ – акробатическая комбинация 3-4 упражнения. Подведение итогов соревнований по гимнастике.			
31	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. На гимнастическом бревне передвижения , повороты, стойки - девочки, упражнения на перекладине вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе - мальчики.			
32	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. На гимнастическом бревне передвижения , повороты, стойки, перемахи – девочки; упражнения на перекладине вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках - мальчики.			
33	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.			
34	Гимнастические упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.			
35	КУ- подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.			

36	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах Опорный прыжок через козла: вскок в упор присев.			
37	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения для мышц брюшного пресса			
38	Опорный прыжок ноги врозь. Развитие скоростно-силовых способностей.			
39	КУ – опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упраж.). Развитие скоростно-силовых способностей.			
40	КУ-тест на гибкость. Упражнения для растяжки мышц и развития гибкости. (стретчинговые)			
41	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.			
42	Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.			
	<b>Раздел «Баскетбол»</b>	<b>2 четверть</b>	<b>2ч</b>	
43	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств СПУ по баскетболу.			
44	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Правила игры. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Волейбол»</b>		<b>2 ч</b>	
45	Подача мяча (верхняя и нижняя) Правила игры. Учебная игра Спорт и спортивная подготовка.			
46	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>	<b>3 четверть</b>	<b>22 ч</b>	
47	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.			
48	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.			
49	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. Подъем по склону беговым шагом.			
50	КУ - техника бесшажного одновременного хода .			
51	Подъем елочкой на склоне. Техника спусков. Торможение падением.			
52	Прохождение дистанции 1 км			
53	Торможение плугом. Дистанция 1 км			
54	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом.			
55	Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 1,5 км.			
56	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.			
57	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 1 км.			
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 1 км.			
59	КУ лыжные гонки. Д – 1км., М – 1 км.			
60	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.			
61	КУ Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.			
62	Круговая эстафета с этапом по 200 м.			

63	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.			
64	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 1,5 км.			
65	Коньковый ход без отталкивания руками. Одновременный одношажный коньковый ход.			
66	Прохождение дистанции 2 км			
67	Подъемы на склоне. Техника спусков.			
68	КУ лыжные гонки. Д – 1км., М – 1 км.			
	<b>Раздел «Самбо»</b>	<b>3 четверть</b>	<b>10 ч</b>	
69	Т.Б. на уроках «Самбо». Самбо национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Изучение специально-подготовительных упражнений.			
70	Изучение специально-подготовительных упражнений Самбо Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.			
71	Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки: на бок кувырок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.			
72	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей			
73	Удержания. Варианты уходов от удержаний.			
74	Перевороты (варианты) Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.			
75	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.			
76	Выведение из равновесия (основы). Активные и пассивные защиты от переворачиваний.			
77	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.			
78	Выведения из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком			
	<b>Раздел «Баскетбол»</b>	<b>4 четверть</b>	<b>6 ч</b>	
79	ТБ. по баскетболу. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Игра «Пятнашки» с ведением.			
80	Броски мяча одной и двумя руками сверху с места, в движении. Учебная игра.			
81	Броски мяча одной и двумя руками в кольцо. Учебная игра.			
82	Ведение мяча «змейкой» Ловля и передача мяча в парах стоя и в движении. Игра «10 передач»			
83	КУ- ведение мяча с броском в кольцо. Игра «Перестрелка»			
84	Развитие двигательных качеств СПУ по баскетболу. Учебная игра			
	<b>Раздел «Плавание»</b>	<b>4 четверть</b>	<b>1 ч</b>	

85	История развития плавания, стили плавания.			
<b>Раздел «Волейбол»</b>		<b>4 четверть</b>	<b>3 ч</b>	
86	ТБ. по волейболу. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Упражнения с мячом в парах, тройках, группах			
87	Правила игры. Учебная игра. Физическое развитие человека.			
88	Эстафеты. Поддача мяча (верхняя и нижняя). Учебная игра.			
<b>Раздел «Футбол»</b>		<b>4 четверть</b>	<b>3ч</b>	
89	ТБ по футболу. Развитие двигательных качеств СПУ по футболу.			
90	Прием и передача мяча в футболе. Способы перемещения, прыжки, остановки, повороты. Игра «Пенальти».			
91	Техника владения мячом и способы их выполнения. Учебная игра.			
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>		<b>4 четверть</b>	<b>11 ч</b>	
92	ТБ. по легкой атлетике. История древних Олимпийских игр.			
93	Развитие ОФК (выносливость) Бег по пересеченной местности. Современные Олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в их развитии.			
94	Развитие ОФК (скорость) Бег 30 м, 60 м (по 2-3 повторения). Олимпийское движение в России. Успехи российских спортсменов			
95	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. КУ- бег 60 метров.			
96	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Челночный бег.			
97	КУ- прыжки в высоту с разбега способом перешагиванием. Метание в вертикальную цель.			
98	КУ- бег 1000 метров. Прыжки со скакалкой.			
99	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Бег 300 метров			
100	КУ - прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность			
101	Развитие ОФК (сила) Подтягивание на перекладине (м), поднимание опускание туловища из пол. лежа(д)			
102	Встречная и круговая эстафета. Передача эстафетной палочки. Подведение итогов за год. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.			

#### **Нормативы по физкультуре за 5 класс**

Упражнения, 5 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжки со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

**6 класс (102 часа)**

№ урок а	Изучаемые темы учебного предмета физическая культура на уровне основного общего образования.  Тема урока	Сроки освоения	Кол-во часов по плану	Коррект иров ка
	<b>Раздел « Легкая атлетика»</b>	<b>1 четверть</b>	<b>11 ч</b>	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, первая помощь). Специальные беговые упражнения. Здоровье и здоровый образ жизни.			
2.	Развитие ОФК (выносливость) Бег по пересеченной местности. 1000 метров. Олимпийские игры древности.			
3	Развитие ОФК (скорость) Бег 30 м, 60 м (по 2-3 повторения).			
4	Развитие ОФК (выносливость) Равномерный бег 1000 м. Правила соревнований на средние и длинные дистанции.			
5	Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. КУ- бег 60 метров. Правила соревнований в спринтерском беге.			
6	Развитие ОФК (сила) Подтягивание на перекладине, поднимание опускание туловища из пол. лежа. Челночный бег.			
7	Высокий старт, бег 10-30 метров. Стартовые ускорения История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»			
8	Прыжки в длину с разбега с7-9 шагов. Бег 500 метров. Правила соревнований по прыжкам.			
9	КУ - Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность Самонаблюдение и самоконтроль.			
10	КУ - Метание м/мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Правила соревнований в метании.			
11	КУ- бег 1000 метров. Прыжки со скакалкой.			
	<b>Раздел «Футбол»</b>	<b>1 четверть</b>	<b>4 ч</b>	
12	ТБ по футболу. Основные стойки и специальная техника передвижения футболиста.			
13	Прием и передача мяча в футболе. Способы перемещения, прыжки, остановки, повороты.			
14	Техника владения мячом и способы их выполнения.			
15	КУ - Упражнения с мячом в парах, тройках, группах.			

<b>Раздел «Баскетбол»</b>		<b>1 четверть</b>	<b>6 ч</b>	
<b>16</b>	ТБ по баскетболу. Стойки баскетболиста в сочетании с передвижением. Ловля и передача мяча различными способами стоя.			
<b>17</b>	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Игра «Пятнашки» с ведением.			
<b>18</b>	Броски мяча одной и двумя руками сверху с места. Учебная игра.			
<b>19</b>	Броски мяча одной и двумя руками сверху в движении. Учебная игра. Спорт и спортивная подготовка.			
<b>20</b>	Ведение мяча «змейкой» Ловля и передача мяча в парах стоя и в движении. Штрафные броски.			
<b>21</b>	КУ- броски в кольцо. Игра «Перестрелка»			
<b>Раздел«Волейбол»</b>		<b>1 четверть</b>	<b>3 ч</b>	
<b>22</b>	ТБ по волейболу. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Прием и передача мяча в парах.			
<b>23</b>	Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Нижняя подача. Учебная игра.			
<b>24</b>	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча снизу. Верхняя подача. Учебная игра.			
<b>Раздел «Гимнастика»</b>		<b>2 четверть</b>	<b>18 ч.</b>	
<b>25</b>	ТБ. на гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Организующие команды и приемы. Церемония награждения (цель проведения церемоний, церемония открытия, правила проведения, церемония закрытия).			
<b>26</b>	Организующие команды и приемы. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.			
<b>27</b>	Акробатические упражнения и комбинации. (кувырки, перекаты, стойки)Коррекция осанки и телосложения.			
<b>28</b>	Акробатические упражнения и комбинации. (упоры, прыжки с поворотом, перевороты)Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки			
<b>29</b>	Развитие координационных способностей. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя, с помощью.			
<b>30</b>	КУ – акробатическая комбинация из 4-5 упражнений. Подведение итогов соревнований по гимнастике.			
	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на перекладине (мальчики): переворот вперед и соскок махом назад, махи и перемахи; Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.			

31	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. На гимнастическом бревне передвижения , повороты, стойки - девочки, упражнения на перекладине вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе - мальчики.			
32	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. На гимнастическом бревне передвижения , повороты, стойки, перемахи – девочки; упражнения на перекладине вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках - мальчики.			
33	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.			
34	Гимнастические упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.			
35	КУ- подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.			
36	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах Опорный прыжок через козла: вскок в упор присев.			
37	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения для мышц брюшного пресса			
38	Опорный прыжок ноги врозь. Развитие скоростно-силовых способностей.			
39	КУ – опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.			
40	КУ-тест на гибкость. Упражнения для растяжки мышц и развития гибкости. (стретчинговые)			
41	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.			
42	Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.			
	<b>Раздел«Баскетбол»</b>	<b>2</b>	<b>2ч</b>	
		<b>четверть</b>		
43	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств СПУ по баскетболу.			
44	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Правила игры. Учебная игра.			
	<b>Волейбол</b>		<b>2 ч</b>	
45	Подача мяча (верхняя и нижняя) Правила игры. Учебная игра			
46	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>	<b>3</b>	<b>22 ч</b>	
		<b>четверть</b>		
47	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Подбор инвентаря.			

48	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.			
49	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. Подъем по склону беговым шагом.			
50	КУ - техника бесшажного одновременного хода .			
51	Подъем елочкой и полуелочкой на склоне. Техника спусков. Торможение падением.			
52	Прохождение дистанции 1 км			
53	Торможение плугом. Дистанция 1 км			
54	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом.			
55	Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 1,5 км.			
56	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.			
57	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 1 км.			
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 1 км.			
59	КУ лыжные гонки. Д – 1км., М – 1 км.			
60	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.			
61	КУ Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.			
62	Круговая эстафета с этапом по 200 м.			
63	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.			
64	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км.			
65	Коньковый ход без отталкивания руками. Одновременный одношажный коньковый ход.			
66	Прохождение дистанции 2 км			
67	Подъемы на склоне. Техника спусков.			
68	КУ лыжные гонки. Д – 2 км., М – 3 км.			
	<b>Раздел «Самбо»</b>	<b>3 четверть</b>	<b>10 ч</b>	
69	Т.Б. на уроках «Самбо». Самбо национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Изучение специально-подготовительных упражнений.			
70	Изучение специально-подготовительных упражнений Самбо Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.			
71	Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.			
72	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей			
73	Удержания. Варианты уходов от удержаний. Самбо во время Великой Отечественной Войны.			
74	Перевороты (варианты) Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.			

75	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.			
76	Выведение из равновесия (основы). Активные и пассивные защиты от переворачиваний.			
77	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.			
78	Выведения из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком			
	<b>Раздел «Баскетбол»</b>	<b>4 четверть</b>	<b>6 ч</b>	
79	ТБ. по баскетболу. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Игра «Пятнашки» с ведением.			
80	Броски мяча одной и двумя руками сверху с места, в движении. Учебная игра.			
81	Броски мяча одной и двумя руками в кольцо. Учебная игра.			
82	Ведение мяча «змейкой» Ловля и передача мяча в парах стоя и в движении. Игра «10 передач»			
83	КУ- ведение мяча с броском в кольцо. Игра «Перестрелка»			
84	Развитие двигательных качеств СПУ по баскетболу. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Плавание»</b>	<b>4 четверть</b>	<b>1 ч</b>	
85	Физические качества и их связь с физической подготовленностью на примере плавания.			
	<b>Раздел «Волейбол»</b>	<b>4 четверть</b>	<b>3 ч</b>	
86	ТБ. по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Техника приема и передачи мяча сверху. Упражнения с мячом в парах, тройках, группах			
87	Техника приёма и передачи мяча снизу. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Упражнения с мячом в парах, тройках, группах. Правила игры волейбол. Учебная игра. Физическое развитие человека.			
88	Эстафеты. Подача мяча (верхняя и нижняя): в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Футбол»</b>	<b>4 четверть</b>	<b>3 ч</b>	
89	ТБ по футболу. Развитие двигательных качеств СПУ по футболу.			
90	Прием и передача мяча в футболе. Способы перемещения, прыжки, остановки, повороты. Игра «Пенальти».			
91	Техника владения мячом и способы их выполнения. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>4 четверть</b>	<b>11 ч</b>	
92	ТБ. по легкой атлетике. История древних Олимпийских игр.			

93	Развитие ОФК (выносливость) Бег по пересеченной местности. Современные Олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в их развитии.			
94	Развитие ОФК (скорость) Бег 30 м, 60 м (по 2-3 повторения). Олимпийское движение в России. Успехи российских спортсменов. Старты из различных исходных положений.			
95	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. КУ- бег 60 метров.			
96	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Челночный бег. Физическая культура в современном обществе.			
97	КУ- прыжки в высоту с разбега способом перешагиванием. Метание на заданное расстояние.			
98	КУ- бег 1000 метров. Прыжки со скакалкой.			
99	Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Бег 300 метров			
100	КУ - прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.			
101	Развитие ОФК (сила) Подтягивание на перекладине (м), поднимание опускание туловища из пол. лежа(д)ю Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.			
102	Встречная и круговая эстафета. Передача эстафетной палочки. Многоскоки. Подведение итогов за год.			

#### **Нормативы по физкультуре за 6 класс**

Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

**7 класс (102 часа)**

№ урока	Изучаемые темы учебного предмета физическая культура на уровне основного общего образования.  Тема урока	Сроки освоения	Кол-во часов по плану	Коррект иров ка
<b>Раздел « Легкая атлетика»</b>		<b>1 четверть</b>	<b>11 ч</b>	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, первая помощь). Специальные беговые упражнения. Челночный бег.			
2.	Развитие ОФК (выносливость) КУ- бег 1000 м. Правила соревнований на средние и длинные дистанции. Прыжки со скакалкой.			
3	Развитие ОФК (скорость) Бег 30 м, 60 м (по 2-3 повторения). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.			
4	Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. КУ- бег 60 метров. Правила соревнований в спринтерском беге.			
5	Развитие ОФК (сила) Подтягивание на перекладине, поднимание опускание туловища из пол. лежа. Челночный бег			
6	Прыжки в длину с разбега с7-9 шагов. Бег 500 метров. Правила соревнований по прыжкам.			
7	Высокий старт, бег 10-30 метров. Стартовые ускорения			
8	КУ - Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»			
9	КУ - Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальностьСамонаблюдение и самоконтроль.			
10	КУ - Метание м/мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Правила соревнований в метании.			
11	КУ- бег 1000 метров. Прыжки со скакалкой.			
<b>Раздел «Футбол»</b>		<b>1 четверть</b>	<b>4 ч</b>	
12	ТБ по футболу. Основные стойки и специальная техника передвижения футболиста. Прием и передача мяча .			
13	Способы перемещения, прыжки, остановки, повороты.			
14	КУ - Упражнения с мячом в парах, тройках, группах. Способы перемещения, прыжки, остановки, повороты.			
15	Техника владения мячом и способы их выполнения.			
<b>Раздел «Баскетбол»</b>			<b>6 ч</b>	
16	ТБ по баскетболу. Стойки баскетболиста в сочетании с передвижением. Ловля и передача мяча различными способами стоя.			
17	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Игра «Пятнашки» с ведением.			
18	Броски мяча одной и двумя руками сверху с места и в движении. Учебная игра.			

19	Броски мяча одной и двумя руками сверху в движении. Учебная игра. Спорт и спортивная подготовка.			
20	Ведение мяча «змейкой» Ловля и передача мяча в парах стоя и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.			
21	КУ- броски в кольцо. Игра «Перестрелка»			
	<b>Раздел «Волейбол»</b>	<b>1 четверть</b>	<b>3 ч</b>	
22	ТБ по волейболу. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Прием и передача мяча в парах. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.			
23	Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Нижняя и верхняя подача. Учебная игра.			
24	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча снизу. Верхняя подача. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Гимнастика»</b>	<b>2 четверть</b>	<b>18 ч.</b>	
25	ТБ. на гимнастике. Организующие команды и приемы. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой			
26	Акробатические упражнения и комбинации. (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, перевороты)			
27	Самостоятельное составление акробатической комбинации и разучивание. Совершенствование координационных способностей.			
28	Самостоятельное составление акробатической комбинации и разучивание. Совершенствование координационных способностей.			
29	КУ – акробатическая комбинация из 4-5 упражнений. Развитие силовых способностей.			
30	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование висов и упоров.			
31	Совершенствование висов и упоров на разновысоких брусьях. Разучивание комбинации упражнений на брусьях.			
32	Совершенствование комбинации упражнений на брусьях. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.			
33	Гимнастические упражнения и комбинации на бревне и перекладине.			
34	Совершенствование гимнастических упражнений и комбинаций на бревне и перекладине.			
35	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.			
36	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.			
37	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах Опорный прыжок через козла (в длину 110-115см) прыжок согнув ноги в длину (мальчики) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90*(конь в ширину)			

38	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения для мышц брюшного пресса			
39	КУ – опорный прыжок. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.			
40	КУ-тест на гибкость. Упражнения для растяжки мышц и развития гибкости. (стретчинговые)			
41	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.			
42	Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.			
	<b>Раздел «Баскетбол»</b>	<b>2</b> <b>четверть</b>	<b>2ч</b>	
43	Совершенствование техники бросков в кольцо. КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.			
44	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Волейбол»</b>	<b>2</b> <b>четверть</b>	<b>2 ч</b>	
45	Подача мяча (верхняя и нижняя) Правила игры. Учебная игра			
46	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>	<b>3</b> <b>четверть</b>	<b>22 ч</b>	
47	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.			
48	Совершенствование лыжных ходов. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.			
49	Совершенствовать технику одношажного хода (стартовый вариант) Дистанция 2 км.			
50	КУ - техника одношажного хода. Дистанция 2 км			
51	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками.			
52	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход..			
53	Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2 км. Передвижение на лыжах коньковым ходом:			
54	КУ – торможение плугом. Совершенствование лыжных ходов.			
55	Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двухшажным и четырёхшажным).			
56	Передвижение на лыжах классическим ходом: (одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным).			
57	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км.			
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км.			
59	КУ лыжные гонки. Д – 2 км., М – 2 км.			
60	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок			
61	КУ Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.			

62	Круговая эстафета с этапом по 200 м.			
63	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км.			
64	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км.			
65	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.			
66	Передвижение на лыжах. Дистанция 2 км			
67	Подъемы на склоне. Техника спусков.			
68	КУ лыжные гонки. Д – 2 км., М – 3 км.			
	<b>Раздел «Самбо»</b>	<b>3</b>	<b>10 ч</b>	
		<b>четверть</b>		
69	Т.Б. на уроках «Самбо». Самбо национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Изучение специально-подготовительных упражнений.			
70	Изучение специально-подготовительных упражнений Самбо Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.			
71	Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.			
72	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей			
73	Удержания. Варианты уходов от удержаний. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.			
74	Перевороты (варианты) Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Успехи российских самбистов на международной арене			
75	Перевоорачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.			
76	Выведение из равновесия (основы). Активные и пассивные защиты от перевоорачиваний.			
77	Комбинирование перевоорачиваний с вариантами удержаний. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.			
78	Выведения из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком			
	<b>Раздел «Баскетбол»</b>	<b>4</b>	<b>6 ч</b>	
		<b>четверть</b>		
79	ТБ. по баскетболу. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Игра «Пятнашки» с ведением.			
80	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игра «10 передач »			
81	Броски мяча одной и двумя руками в кольцо в прыжке. Учебная игра.			
82	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.			
83	КУ- ведение мяча змейкой с броском в кольцо. Игра «Перестрелка»			

84	Развитие двигательных качеств СПУ по баскетболу. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Плавание»</b>	<b>4</b> четверть	<b>1 ч</b>	
85	Биомеханика физических упражнений на примере плавания.			
	<b>Раздел «Волейбол»</b>	<b>4</b> четверть	<b>3 ч</b>	
86	ТБ. по волейболу. Техника приема и передачи мяча сверху. Упражнения с мячом в парах, тройках, группах. Учебная игра			
87	Техника приёма и передачи мяча снизу. Упражнения с мячом в парах, тройках, группах. Правила соревнований по волейболу. Учебная игра			
88	Подача мяча (верхняя и нижняя): в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Футбол»</b>	<b>4</b> четверть	<b>3ч</b>	
89	ТБ по футболу. Развитие двигательных качеств СПУ по футболу.			
90	Прием и передача мяча в футболе. Удар по катящемуся мячу. Игра «Пенальти».			
91	Техника владения мячом и способы их выполнения. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>4</b> четверть	<b>11 ч</b>	
92	ТБ. по легкой атлетике. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья человека.			
93	Развитие ОФК (выносливость) Бег по пересеченной местности. Современные Олимпийские игры (легкая атлетика)			
94	Развитие ОФК (скорость) Бег 50 м, 60 м (по 2-3 повторения). Составление и выполнение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».			
95	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. КУ- бег 60 метров.			
96	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием с 7-9 шагов. Челночный бег. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.			
97	Совершенствование техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием с 7-9 шагов. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.			
98	КУ- прыжки в высоту с разбега способом перешагиванием. Метание на заданное расстояние в горизонтальную цель.			
99	КУ- бег 2000 метров. Прыжки со скакалкой.			
100	Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Бег 300 метров			
101	КУ - прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.			
102	Встречная и круговая эстафета. Подведение итогов за год. Организация и проведение пеших туристических походов.			

**Уровень физической подготовленности 7 класс**

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

**8 класс (102 часа)**

№ урока	Изучаемые темы учебного предмета физическая культура на уровне основного общего образования.  Тема урока	Сроки освоения	Кол-во часов по плану	Корректировка
	<b>Раздел « Легкая атлетика»</b>	<b>1 четверть</b>	<b>11 ч</b>	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, первая помощь). Специальные беговые упражнения. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»			
2.	Развитие ОФК (выносливость) Бег по пересеченной местности. 1500 метров			
3	Развитие ОФК (скорость) Бег 50- 60 м (по 2-3 повторения). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.			
4	Развитие ОФК (выносливость) Равномерный бег 2000 м. Правила соревнований на средние и длинные дистанции.			
5	Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. КУ- бег 60 метров. Правила соревнований в спринтерском беге.			
6	Развитие ОФК (сила) Подтягивание на перекладине. Броски набивного мяча из различных ИП.			
7	Правила соревнований по прыжкам. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов.			
8	КУ Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов. Бег 500 метров.			

9	Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. С расстояния д.-12м, ю.-16м (1м*1м)			
10	КУ - Метание м/мяча на дальность с разбега. Правила соревнований в метании.			
11	КУ- бег 2000 метров. Прыжки со скакалкой.			
	<b>Раздел «Спортивные игры»</b>		<b>13 ч</b>	
	<b>Раздел «Футбол»</b>	<b>1 четверть</b>	<b>4 ч</b>	
12	ТБ по футболу. Основные стойки и специальная техника передвижения футболиста.			
13	Удар по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии			
14	Совершенствование техники ведения мяча и удара по воротам.			
15	КУ – удар по катящемуся мячу. Совершенствование тактики игры.			
	<b>Раздел «Баскетбол»</b>	<b>1 четверть</b>	<b>6 ч</b>	
16	ТБ по баскетболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра.			
17	Закрепление техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.			
18	Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.			
19	Техника вырывания и выбивания, перехвата мяча. Учебная игра.			
20	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра «Стритбол»			
21	КУ- броски в кольцо в прыжке. Игра «Стритбол»			
	<b>Раздел «Волейбол»</b>	<b>1 четверть</b>	<b>3 ч</b>	
22	ТБ по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.			
23	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Учебная игра. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.			
24	Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Гимнастика»</b>	<b>2 четверть</b>	<b>18 ч.</b>	
25	ТБ. на гимнастике. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, эспандеров.			
26	Акробатические упражнения. (кувырки, стойки на голове и руках, мост)			
27	Самостоятельное составление акробатической комбинации и разучивание. Совершенствование координационных способностей.			
28	Самостоятельное составление акробатической комбинации и разучивание. Совершенствование координационных способностей.			
29	КУ – акробатическая комбинация из 4-5 упражнений. Развитие силовых способностей.			
30	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование висов и упоров.			
31	Совершенствование висов и упоров на разновысоких брусьях. Разучивание комбинации упражнений на брусьях.			

32	Совершенствование комбинации упражнений на брусках. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.			
33	Гимнастические упражнения и комбинации на бревне и перекладине.			
34	Совершенствование гимнастических упражнений и комбинаций на бревне и перекладине.			
35	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.			
36	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.			
37	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах Опорный прыжок через козла (в длину 110-115см) прыжок согнув ноги в длину (мальчики) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90*(конь в ширину)			
38	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения для мышц брюшного пресса			
39	КУ – опорный прыжок. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.			
40	КУ-тест на гибкость. Упражнения для растяжки мышц и развития гибкости. (стретчинговые)			
41	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.			
42	Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.			
	<b>Раздел «Баскетбол»</b>	<b>2 четверть</b>	<b>2ч</b>	
43	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств СПУ по баскетболу.			
44	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Волейбол»</b>	<b>2 четверть</b>	<b>2 ч</b>	
45	Эстафеты с мячом. Учебная игра.			
46	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>	<b>3 четверть</b>	<b>22 ч</b>	
47	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.			
48	Совершенствование лыжных ходов. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.			
49	Совершенствовать технику одношажного хода (стартовый вариант) Дистанция 2 км.			
50	КУ - техника одношажного хода. Дистанция 2 км			
51	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками.			

52	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход..			
53	Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2 км. Передвижение на лыжах коньковым ходом:			
54	КУ – торможение плугом. Совершенствование лыжных ходов.			
55	Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным).			
56	Передвижение на лыжах классическим ходом: (одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным).			
57	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км.			
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км.			
59	КУ лыжные гонки. Д – 2 км., М – 2 км.			
60	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок			
61	КУ Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.			
62	Круговая эстафета с этапом по 200 м.			
63	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км.			
64	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км.			
65	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.			
66	Передвижение на лыжах. Дистанция 2 км			
67	Подъемы на склоне. Техника спусков.			
68	КУ лыжные гонки. Д – 3 км., М – 3 км.			
	<b>Раздел «Самбо»</b>	<b>3</b>	<b>10 ч</b>	
		<b>четверть</b>		
69	Т.Б. на уроках «Самбо». Самбо национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Изучение специально-подготовительных упражнений.			
70	Изучение специально-подготовительных упражнений Самбо Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.			
71	Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.			
72	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей			
73	Удержания. Варианты уходов от удержаний. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.			
74	Перевороты (варианты) Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Успехи российских самбистов на международной арене			
75	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.			
76	Выведение из равновесия (основы). Активные и пассивные защиты от переворачиваний.			

77	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.			
78	Выведения из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком			
	<b>Раздел «Баскетбол»</b>	<b>4 четверть</b>	<b>6 ч</b>	
79	ТБ. по баскетболу. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Игра «Пятнашки» с ведением.			
80	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игра «10 передач »			
81	Броски мяча одной и двумя руками в кольцо в прыжке. Учебная игра.			
82	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.			
83	КУ- ведение мяча змейкой с броском в кольцо. Игра «Перестрелка»			
84	Развитие двигательных качеств СПУ по баскетболу. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Плавание»</b>	<b>4 четверть</b>	<b>1 ч</b>	
85	Прикладное значение плавания. Изучение техники прикладных способов плавания, способ спасения утопающих.			
	<b>Раздел «Волейбол»</b>	<b>4 четверть</b>	<b>3 ч</b>	
86	ТБ. по волейболу. Техника приема и передачи мяча сверху. Упражнения с мячом в парах, тройках, группах. Учебная игра			
87	Техника приёма и передачи мяча снизу. Упражнения с мячом в парах, тройках, группах. Правила соревнований по волейболу. Учебная игра			
88	Подача мяча (верхняя и нижняя): в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Футбол»</b>	<b>4 четверть</b>	<b>3ч</b>	
89	ТБ по футболу. Развитие двигательных качеств СПУ по футболу.			
90	Прием и передача мяча в футболе. Удар по катящемуся мячу. Игра «Пенальти».			
91	Техника владения мячом и способы их выполнения. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>4 четверть</b>	<b>11 ч</b>	
92	ТБ. по легкой атлетике. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья человека.			
93	Развитие ОФК (выносливость) Бег по пересеченной местности. Современные Олимпийские игры (легкая атлетика)			
94	Развитие ОФК (скорость) Бег 50 м, 60 м (по 2-3 повторения). Составление и выполнение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».			
95	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. КУ- бег 60 метров.			

96	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием с 7-9 шагов. Челночный бег. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.			
97	Совершенствование техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием с 7-9 шагов. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.			
98	КУ- прыжки в высоту с разбега способом перешагиванием. Метание на заданное расстояние в горизонтальную цель.			
99	КУ- бег 2000 метров. Прыжки со скакалкой.			
100	Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Бег 300 метров			
101	КУ - прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.			
102	Встречная и круговая эстафета. Подведение итогов за год. Организация и проведение пеших туристических походов.			

### Нормативы по физкультуре за 8 класс

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

### 9 класс (102 часа)

№ урок а	Изучаемые темы учебного предмета физическая культура на уровне основного общего образования.  Тема урока	Сроки освоения	Кол-во часов по плану	Корректировка
	<b>Раздел « Легкая атлетика»</b>	<b>1</b>	<b>11 ч</b>	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, первая помощь). Специальные беговые упражнения. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	<b>четверть</b>		

2.	Развитие ОФК (выносливость) Бег по пересеченной местности. 2000 метров			
3	Развитие ОФК (скорость) Бег 50- 60 м (по 3-4 повторения). Олимпийское движение в России.			
4	Развитие ОФК (выносливость) Равномерный бег 2000 м. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.			
5	Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. КУ- бег 30 и 60 метров. Правила соревнований в спринтерском беге.			
6	Развитие ОФК (сила) Подтягивание на перекладине. Броски набивного мяча из различных ИП.			
7	Правила соревнований по прыжкам. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов.			
8	КУ Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов. Бег 500 метров.			
9	Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. С расстояния д.-12м, ю.-16м (1м*1м)			
10	КУ - Метание м/мяча на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию.			
11	КУ- бег 2000 метров. Прыжки со скакалкой.			
	<b>Раздел «Футбол»</b>	<b>1 четверть</b>	<b>4 ч</b>	
12	ТБ по футболу. Основные стойки и специальная техника передвижения футболиста.			
13	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.			
14	Совершенствование техники ведения мяча и удара по воротам Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.			
15	КУ – удар по катящемуся мячу. Совершенствование тактики игры.			
	<b>Раздел «Баскетбол»</b>	<b>1 четверть</b>	<b>6 ч</b>	
16	ТБ по баскетболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра.			
17	Закрепление техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.			
18	Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.			
19	Техника вырывания и выбивания, перехвата мяча. Учебная игра.			
20	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра «Стритбол»			
21	КУ- броски в кольцо в прыжке. Игра «Стритбол»			
	<b>Раздел «Волейбол»</b>	<b>1 четверть</b>	<b>3 ч</b>	
22	ТБ по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.			
23	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра.			
24	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Гимнастика»</b>	<b>2 четверть</b>	<b>18 ч.</b>	

25	ТБ. на гимнастике. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, эспандеров.			
26	Акробатические упражнения. (кувырки, стойки на голове и руках, мост)			
27	Самостоятельное составление акробатической комбинации и разучивание. Совершенствование координационных способностей.			
28	Самостоятельное составление акробатической комбинации и разучивание. Совершенствование координационных способностей.			
29	КУ – акробатическая комбинация из 4-5 упражнений. Развитие силовых способностей.			
30	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование висов и упоров. Мальчики подъем переворотом в упор махом и силой.			
31	Совершенствование висов и упоров на разновысоких брусьях. Разучивание комбинации упражнений на брусьях.			
32	Совершенствование комбинации упражнений на брусьях. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.			
33	Гимнастические упражнения и комбинации на бревне и перекладине.			
34	Совершенствование гимнастических упражнений и комбинаций на бревне и перекладине. (подъем махом вперед в сед ноги врозь)			
35	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты. Организация досуга средствами физической культуры.			
36	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.			
37	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах Опорный прыжок через козла (в длину 115см) прыжок согнув ноги в длину (мальчики) Девочки: прыжок боком с поворотом (конь в ширину)			
38	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения для мышц брюшного пресса			
39	КУ – опорный прыжок. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.			
40	КУ-тест на гибкость. Упражнения для растяжки мышц и развития гибкости. (стретчинговые)			
41	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.			
42	Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.			
	<b>Раздел «Баскетбол»</b>	<b>2</b>	<b>2ч</b>	
		<b>четверть</b>		
43	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств СПУ по баскетболу.			
44	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра.			

	<b>Раздел «Волейбол»</b>	<b>2 четверть</b>	<b>2 ч</b>	
<b>45</b>	Эстафеты с мячом. Учебная игра.			
<b>46</b>	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>	<b>3 четверть</b>	<b>22 ч</b>	
<b>47</b>	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.			
<b>48</b>	Совершенствование лыжных ходов. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.			
<b>49</b>	Совершенствовать технику одношажного хода (стартовый вариант) Дистанция 2 км.			
<b>50</b>	КУ - техника одношажного хода. Дистанция 2 км			
<b>51</b>	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками.			
<b>52</b>	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход..			
<b>53</b>	Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2 км. Передвижение на лыжах коньковым ходом:			
<b>54</b>	КУ – торможение плугом. Совершенствование лыжных ходов.			
<b>55</b>	Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным).			
<b>56</b>	Передвижение на лыжах классическим ходом: (одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным).			
<b>57</b>	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км.			
<b>58</b>	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км.			
<b>59</b>	КУ лыжные гонки. Д – 2 км., М – 2 км.			
<b>60</b>	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок			
<b>61</b>	КУ Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.			
<b>62</b>	Круговая эстафета с этапом по 200 м.			
<b>63</b>	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км.			
<b>64</b>	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км.			
<b>65</b>	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.			
<b>66</b>	Передвижение на лыжах. Дистанция 2 км			
<b>67</b>	Подъемы на склоне. Техника спусков.			
<b>68</b>	КУ лыжные гонки. Д – 3 км., М – 3 км.			
	<b>Раздел «Самбо»</b>	<b>3 четверть</b>	<b>10 ч</b>	
<b>69</b>	Т.Б. на уроках «Самбо». Самбо национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Изучение специально-подготовительных упражнений.			
<b>70</b>	Изучение специально-подготовительных упражнений Самбо Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.			

71	Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.			
72	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей			
73	Удержания. Варианты уходов от удержаний. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.			
74	Перевероты (варианты) Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.			
75	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.			
76	Выведение из равновесия (основы). Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Успехи российских самбистов на международной арене			
77	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).			
78	Выведения из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком			
	<b>Раздел «Баскетбол»</b>	<b>4 четверть</b>	<b>6 ч</b>	
79	ТБ. по баскетболу. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Игра «Пятнашки» с ведением.			
80	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игра «10 передач»			
81	Броски мяча одной и двумя руками в кольцо в прыжке. Учебная игра.			
82	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.			
83	КУ- ведение мяча змейкой с броском в кольцо. Игра «Перестрелка»			
84	Развитие двигательных качеств СПУ по баскетболу. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Плавание»</b>	<b>4 четверть</b>	<b>1 ч</b>	
85	Оказание первой доврачебной помощи утопающим			
	<b>Раздел «Волейбол»</b>	<b>4 четверть</b>	<b>3 ч</b>	
86	ТБ. по волейболу. Техника приема и передачи мяча сверху. Упражнения с мячом в парах, тройках, группах. Учебная игра			
87	Техника приёма и передачи мяча снизу. Упражнения с мячом в парах, тройках, группах. Правила соревнований по волейболу. Учебная игра			

88	Подача мяча (верхняя и нижняя): в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Футбол»</b>	<b>4 четверть</b>	<b>3ч</b>	
89	ТБ по футболу. Развитие двигательных качеств СПУ по футболу.			
90	Прием и передача мяча в футболе. Удар по катящемуся мячу. Игра «Пенальти».			
91	Техника владения мячом и способы их выполнения. Учебная игра.			
	<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>4 четверть</b>	<b>11 ч</b>	
92	ТБ. по легкой атлетике. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья человека.			
93	Развитие ОФК (выносливость) Бег по пересеченной местности. Современные Олимпийские игры (легкая атлетика)			
94	Развитие ОФК (скорость) Бег 50 м, 60 м (по 2-3 повторения). Составление и выполнение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».			
95	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. КУ- бег 60 метров.			
96	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием с 7-9 шагов. Челночный бег.			
97	Совершенствование техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием с 7-9 шагов. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.			
98	КУ- прыжки в высоту с разбега способом перешагиванием. Метание на заданное расстояние в горизонтальную цель.			
99	КУ- бег 2000 метров. Прыжки со скакалкой.			
100	Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Бег 300 метров			
101	КУ - прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.			
102	Встречная и круговая эстафета. Подведение итогов за год.			

#### Нормативы по физкультуре за 9 класс

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10

Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62