


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ревякинская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 28 августа 2015 г.,
приказ МОУ «Ревякинская средняя школа»
от 01.09.2015 № 58/20)
Директор:  Ю.В. Истратова

Рабочая программа по физической культуре 6-9 классы

Учитель: Конушкина Лидия
Владимировна

2015 - 2016 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. N 1089.

Программа разработана на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, – М., Просвещение».

Данная рабочая программа соответствует учебному плану МОУ «Ревякинская средняя школа», составленному на основе базисного учебного плана для общеобразовательных учреждений Тульской области, реализующих программы общего образования, утвержденного приказом департамента образования Тульской области от 05.06.2006 № 626, с изменениями, внесенными приказом департамента образования Тульской области от 24.06.2011 № 477.

Срок реализации программы: 4 года.

Уровень программы: основное общее образование.

Уровень изучения учебного материала: общеобразовательный.

Общая характеристика учебного предмета

Настоящая рабочая программа имеет **два раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 6 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Целью физической культуры в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Компоненты: воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.


Описание места учебного курса, предмета, дисциплины (модуля) в учебном плане


Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю в 6 -9 классах.


Общее количество уроков за учебный год в 6-8 классах – 105, 9 класс – 102.


Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)


Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

 *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

 *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

 *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

 *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

 *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Результаты освоения учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения федерального компонента государственного стандарта общего образования учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Содержание тем учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м и 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Календарно-тематическое планирование

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 6-9классы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		6	7	8	9
	Базовая часть				
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
2.	Легкая атлетика	26	26	26	26
3.	Волейбол	22	22	22	22
4.	Гимнастика с элементами акробатики	17	17	17	17
5.	Лыжная подготовка	24	24	24	24
	Вариативная часть				
6.	Баскетбол	13	13	13	13
7.	Футбол	3	3	3	
	Итого	105	105	105	102

№ п/п	Тема урока	Кол ичес тво часо в	Дома шнее задан ие	Дата пров еден ия
Раздел I. Легкая атлетика.				
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спецбеговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон, бег по прямой. Встречные эстафеты. Развитие быстроты.	1		
2.	Правила обращения со спортивным инвентарем. Спецбеговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон, бег по прямой. Линейные эстафеты. Развитие быстроты.	1		
3.	Правила поведения после занятий. Спецбеговые упражнения. Высокий старт. Финиширование. Линейные эстафеты. Бег по прямой 30 м. Развитие быстроты.	1		
4.	Влияние физкультурных занятий на физическое развитие. Спецбеговые упражнения. Высокий старт. Финиширование. Линейные эстафеты. Челночный бег 3 x 10 м. Развитие быстроты.	1		

5.	Режим дня учащихся. Спецбеговые упражнения. Бег по прямой 60 м. Линейные эстафеты. Развитие быстроты.	1		
6.	Занятия физупражнениями в режиме дня. Техника прыжка в длину. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
7.	Легкая атлетика в Тульской области. Техника прыжка в длину. Подбор разбега, отталкивание, приземление. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
8.	Индивидуальные показатели физического развития. Прыжок в длину с места. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9.	Тесты для оценки физ.подготовки. Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
10.	Влияние спортивных занятий на физическое развитие. Равномерный бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1		
11.	Упражнения для правильной осанки. Бег по дистанции 2000 м. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1		
12.	Современные средства физического воспитания. Бег по дистанции 1000 м на результат. Бег в гору. Развитие выносливости.	1		
13.	Самостоятельные формы занятий. Бег по дистанции 1500 м на результат. Бег в гору. Развитие выносливости.	1		
Раздел II. Баскетбол.				
14.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Игра.	1		
15.	Самоконтроль в процессе воспитания. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Игра.	1		
16.	Правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Игра.	1		
17.	Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов ведения и передач мяча. Остановка двумя шагами. Игра.	1		
18.	Значение физкультуры для здорового образа жизни. Сочетание приемов ведения и передач мяча. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча. Игра.	1		
19.	Оздоровительные воздействия физкультуры на человека. Сочетание приемов ведения и передач мяча. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча. Игра.	1		
20.	Режим дня учащегося. Сочетание приемов ведения и передач мяча. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча. Игра.	1		
21.	Правила закаливания организма. Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов ведения и передач мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра.	1		
22.	Спортивные игры в Тульской области. Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов ведения и передач мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра.	1		
23.	Правила гигиены тела. Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов ведения и передач мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра.	1		
24.	Правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов ведения и передач мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в	1		

	движении после остановки. Игра.			
25.	Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Позиционное нападение. Перехват мяча. Игра.	1		
26.	Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Нападение быстрым прорывом. Перехват мяча. Игра.	1		
Раздел III. Гимнастика.				
27.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Вис лежа, вис присев. Сед ноги врозь. Развитие силы.	1		
28.	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Строевые упражнения. Вис лежа, вис присев. Сед ноги врозь. Встречные эстафеты. Развитие силы.	1		
29.	Правильная осанка и ее значение для здоровья. Строевые упражнения. Вис лежа, вис присев. Сед ноги врозь. Эстафеты. Развитие силы.	1		
30.	Современные средства физического воспитания. Строевые упражнения. Подтягивания на высокой перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине (д). развитие силы.	1		
31.	Значение физкультуры для здорового образа жизни. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжок ноги врозь через козла. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
32.	Развивающее воздействие физической культуры. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжок ноги врозь через козла. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
33.	Оздоровительное воздействие физической культуры. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжок ноги врозь через козла. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
34.	Режим дня учащихся. Лазанье по гимнастической стенке. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
35.	Закаливание в разное время года. Лазанье по гимнастической стенке. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
36.	Правила гигиены одежды школьника. Лазанье по гимнастической стенке. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
37.	Гигиена тела. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Развитие гибкости.	1		
38.	Самостоятельные формы занятий. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Упражнения со скакалкой. Развитие гибкости.	1		
39.	Приемы закаливания. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя (с помощью). Упражнения со скакалкой. Развитие гибкости.	1		
40.	Водные процедуры. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя (с помощью). Упражнения со скакалкой. Развитие координационных способностей.	1		
41.	Воздушные ванны. Комбинация из разученных элементов. Лазанье и перелазанье. Развитие координационных способностей.	1		
42.	Солнечные ванны. Комбинация из разученных элементов. Лазанье и перелазанье. Развитие координационных способностей.	1		
43.	Гимнастика в Тульской области. Комбинация из разученных элементов. Лазанье и перелазанье. Развитие координационных способностей.	1		
Раздел IV. Волейбол.				
44.	Основы истории возникновения физкультуры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя	1		

	руками. Игра.			
45.	Физическая культура и здоровый образ жизни. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Игра.	1		
46.	Основы истории развития олимпийского движения. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Игра.	1		
47.	Основы истории развития отечественного спорта. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра.	1		
48.	Приемы самоконтроля. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Игра.	1		
Раздел V. Лыжная подготовка.				
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение отрезков. Эстафета с передачей палок.	1		
50.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение по учебной лыжне. Эстафета с передачей палок.	1		
51.	Виды лыжного спорта. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение по учебной лыжне. Эстафета с передачей палок.	1		
52.	Требования к одежде лыжника. Техника одновременного двушажного хода. Прохождение отрезков. Встречные эстафеты.	1		
53.	Требования к обуви лыжника. Техника одновременного двушажного хода. Прохождение по учебной лыжне. Встречные эстафеты.	1		
54.	Режим дня школьника. Техника одновременного двушажного хода. Прохождение по учебной лыжне. Встречные эстафеты.	1		
55.	Самостоятельные формы занятий. Техника попеременного двушажного хода. Прохождение по учебной лыжне. Повороты на месте.	1		
56.	Оказание помощи при травмах. Техника попеременного двушажного хода. Прохождение по учебной лыжне. Повороты на месте.	1		
57.	Оказание помощи при обморожениях. Техника попеременного двушажного хода. Прохождение по учебной лыжне. Повороты на месте.	1		
58.	Применение лыжных мазей. Прохождение по дистанции 2 км ранее изученными ходами.	1		
59.	Влияние вредных привычек для здоровья человека. Прохождение по дистанции 2 км ранее изученными ходами.	1		
60.	Значение занятий лыжным спортом для здоровья. Прохождение дистанции 2 км ранее изученными ходами.	1		
61.	Значение закаливания для здоровья. Прохождение дистанции 3 км ранее изученными ходами. Повороты на месте.	1		
62.	Закаливание воздухом. Прохождение дистанции 3 км ранее изученными ходами. Повороты на месте.	1		
63.	Закаливание солнцем. Прохождение дистанции 3 км ранее изученными ходами. Повороты на месте.	1		
64.	Закаливание водой. Прохождение дистанции 3,5 км ранее изученными ходами. Повороты в движении.	1		
65.	Лыжи в Тульской области. Прохождение дистанции 3,5 км ранее изученными ходами. Повороты в движении.	1		
66.	Зимние олимпийские игры. Прохождение дистанции 3,5 км ранее	1		

	изученными ходами. Повороты в движении.			
67.	Олимпийская символика. Дистанция 1 км. Спуск в основной стойке. Подъем "елочкой".	1		
68.	Зимние олимпийские виды спорта. Дистанция 1 км. Спуск в основной стойке. Подъем "елочкой".	1		
69.	Самостоятельные формы занятий. Дистанция 1 км. Спуск в основной стойке. Подъем "елочкой".	1		
70.	Современные средства в физ.воспитании. Дистанция 1 км. Спуск с горы. Торможение упором. Поворот упором. Подъем "елочкой".	1		
71.	Рациональное питание. Дистанция 1 км. Спуск с горы. Торможение упором. Поворот упором. Подъем "елочкой".	1		
72.	Личная гигиена школьника. Дистанция 1 км. Спуск с горы. Торможение упором. Поворот упором. Подъем "елочкой".	1		
Раздел VI. Волейбол.				
73.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра "пионербол".	1		
74.	Значение физкультуры в формировании личности. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра.	1		
75.	Оздоровительная направленность физкультурных занятий. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра.	1		
76.	Здоровый образ жизни. Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра.	1		
77.	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра.	1		
78.	Требования к одежде на занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра.	1		
79.	Требования к обуви на занятиях в спортивном зале. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Техника нападающего удара. Игра.	1		
80.	Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар. Игра.	1		
81.	Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар. Игра.	1		
82.	Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра.	1		
83.	Легенды и реальность Олимпии. Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра.	1		
84.	Летние Олимпийские игры. Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра.	1		
85.	Правила игры в волейбол. Комбинации из разученных элементов в парах. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Игра.	1		
86.	Несовместимость физкультуры с вредными привычками. Комбинации из разученных элементов в парах. Позиционное нападение. Прямой	1		

	нападающий удар. Игра.			
87.	Правила игры в волейбол. Комбинации из разученных элементов в тройках. Тактика свободного нападения. Прямой нападающий удар. Игра.	1		
88.	Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1		
89.	Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1		
Раздел VII. Легкая атлетика.				
90.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1		
91.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой. Финиширование. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1		
92.	Правильная осанка. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой. Встречные эстафеты. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	1		
93.	Норма частоты сердечных сокращений в покое. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой 30 м. Развитие скоростных качеств.	1		
94.	Норма частоты сердечных сокращений после нагрузки. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой 60 м на результат. Развитие скоростных качеств.	1		
95.	Методика оценки общей физподготовки. Высокий старт. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1		
96.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Равномерный бег по пересеченной местности. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие выносливости.	1		
97.	Влияние возрастных особенностей организма на физическую подготовленность. Равномерный бег по пересеченной местности. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие выносливости.	1		
98.	Значение нервной системы в управлении движениями. Бег по пересеченной местности 1000 м. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
99.	Защитные свойства организма. Бег по пересеченной местности 1500 м. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
100.	Легкая атлетика в Тульской области. Метание мяча на результат. Техника прыжка в длину. Развитие силы.	1		
101.	Закаливание. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель. Развитие силы.	1		
102.	Правила соревнований по легкой атлетике. Техника прыжка в длину. Метание мяча в цель. Развитие силы.	1		
103.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	3		

Календарно-тематическое планирование 6 класс

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата проведения
Раздел I. Легкая атлетика.				
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спецбеговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. Бег по прямой	1		

	20-40 м. Развитие скоростных качеств.			
2.	Правила поведения на спортивной площадке. Высокий старт, стартовый разгон. Бег по прямой 30 м. Развитие скоростных качеств.	1		
3.	Требования к одежде на занятиях. Высокий старт, стартовый разгон. Бег по прямой 60 м. Развитие скоростных качеств.	1		
4.	Правильная осанка и ее значение для здоровья. Высокий старт. Бег по прямой 60 м. Финиширование. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
5.	Режим дня учащихся. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Челночный бег 3 x 10 м. Развитие скоростных качеств.	1		
6.	Значение занятий физ. упражнениями в режиме дня. Техника прыжка в длину. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие прыгучести.	1		
7.	Правила соревнования по прыжкам в длину. Прыжок в длину с места. Метание мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
8.	Правила соревнований по метанию. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9.	Современные средства физического воспитания. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1		
10.	Самостоятельные формы занятий. Бег по пересеченной местности 1000 м. Развитие выносливости.	1		
11.	Самоконтроль в процессе физ. воспитания. Бег по пересеченной местности 1500 м. Развитие выносливости.	1		
12.	Комплекс утренней гимнастики. Бег по пересеченной местности 2000 м. Развитие выносливости.	1		
13.	Тесты для оценки физ. подготовки. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1		
Раздел II. Баскетбол.				
14.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра.	1		
15.	Правила дыхания при выполнении физ. упражнений. Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении. Игра.	1		
16.	Правила баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом в движении. Ведение мяча в движении. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра. Развитие координационных способностей.	1		
17.	Спортивные игры в Тульской области. Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком. Игра.	1		
18.	Значение физкультуры для здорового образа жизни. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра.	1		
19.	Физ. подготовка учащихся. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в	1		

	парах. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра.			
20.	Учебные задания для развития общей выносливости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игра.	1		
21.	Влияние о.ф.п. на учебные занятия. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Игра.	1		
22.	Взаимосвязь физ. подготовки с укреплением здоровья. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игра.	1		
23.	Несовместимость физ. подготовки с вредными привычками. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания.	1		
24.	Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи мяча. Штрафной бросок. Игра.	1		
25.	Баскетбол в Тульской области. Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания. Игра. Развитие координационных способностей.	1		
26.	Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча. Игровые задания. Игра.	1		
27.	Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча, прием мяча. Нижняя прямая подача. Игра «пионербол».	1		
Раздел III. Гимнастика.				
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		
29.	Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1		
30.	Правильная осанка и ее значение для здоровья. Строевые упражнения. Висы. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		
31.	Современные средства физического воспитания. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической стенке.	1		
32.	Здоровый образ жизни. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1		
33.	Действия физ. упражнений на умственные способности. Опорный прыжок способом "согнув ноги" (м). Опорный прыжок способом "ноги врозь" (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
34.	Значение физ. культуры для здорового образа жизни. Опорный прыжок способом "согнув ноги" (м), способом "ноги врозь" (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
35.	Действия физ. упражнений на психику школьника. Опорный	1		

	прыжок способом "согнув ноги" (м), способом "ноги врозь" (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
36.	Гигиена одежды школьника. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со скакалками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
37.	Режим дня учащихся. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя. Развитие силовых способностей.	1		
38.	Закаливание. Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя. Развитие силовых способностей.	1		
39.	Правила закаливания. Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие силовых способностей.	1		
40.	Самоконтроль. Строевые упражнения. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). "Мост" из положения лежа и стоя с помощью и без помощи. Развитие гибкости.	1		
41.	Субъективные показания самоконтроля. Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. "Мост". Развитие гибкости.	1		
42.	Тесты школьной программы. Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. Развитие гибкости.	1		
43.	Правила закаливания. Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. Развитие гибкости.	1		
44.	Гимнастика в Тульской области. Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения со скакалками. Развитие силовых качеств.	1		
Раздел IV. Волейбол.				
45.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра «пионербол».	1		
46.	Требования к одежде на занятиях физкультурой. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
47.	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
Раздел V. Лыжная подготовка.				
48.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременного бесшажного хода – прохождение отрезков. Строевые упражнения с лыжами. Развитие выносливости.	1		
49.	Требования к одежде на занятиях зимой. Техника одновременного бесшажного хода – прохождение отрезков. Строевые упражнения с лыжами. Развитие выносливости.	1		
50.	Правила предупреждения травматизма на занятиях зимой. Строевые упражнения с лыжами. Техника одновременного бесшажного хода – прохождение отрезков. Подъем в гору скользящим шагом.	1		
51.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника одновременного одношажного	1		

	хода – прохождение отрезков. Подъем в гору скользящим шагом.			
52.	Виды лыжного спорта. Техника одновременного одношажного хода. Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты.	1		
53.	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Техника одновременного одношажного хода. Подъем в гору скользящим шагом. Дистанция 2 км.	1		
54.	Применение лыжных мазей. Техника поворота на месте махом. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение по дистанции 2 км. Развитие выносливости.	1		
55.	Требования к обуви занимающегося лыжами. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение по дистанции 3 км. Развитие выносливости.	1		
56.	Основные требования здорового образа жизни. Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Дистанция 4 км.	1		
57.	Влияние вредных привычек на здоровый образ жизни. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Дистанция 3 км. Развитие выносливости.	1		
58.	Влияние вредных привычек на физическое развитие. Поворот на месте махом. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км. Развитие выносливости.	1		
59.	Недельный двигательный режим школьника. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1		
60.	Первая помощь при обморожениях. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1		
61.	Первая помощь при травмах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1		
62.	Влияние вредных привычек на здоровье. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1		
63.	Влияние вредных привычек на физическое развитие. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1		
64.	Влияние физ. упражнений на здоровье. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1		
65.	Значение закаливания для здоровья. Строевые упражнения с лыжами. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1		
66.	Допустимая чсс во время работы. Строевые упражнения с лыжами. Прохождение дистанции 2 км. Спуск и подъем.	1		
67.	Самостоятельные формы занятий. Строевые упражнения с лыжами. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1		
68.	Лыжный спорт в Тульской области. Прохождение дистанции 3 км. Спуск и подъем. Развитие выносливости.	1		
69.	Самоконтроль в процессе физ. воспитания. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 3	1		

	км. Развитие выносливости.			
70.	Требования к одежде. Переход с попеременных ходов на одновременный. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1		
71.	Правила дыхания при ходьбе на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	1		
Раздел VI. Волейбол.				
72.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «пионербол».	1		
73.	Рациональное питание. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1		
74.	Современные средства физ. воспитания. Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
75.	Оздоровительная направленность физкультурных занятий. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1		
76.	Личная гигиена школьника. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
77.	Правила оказания первой помощи при травмах. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1		
78.	Правила соревнований в волейболе. Стойки и перемещения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача.	1		
79.	Олимпийское движение. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания. Игра.	1		
80.	Волейбол в Тульской области. Нападающий удар после подбрасывания. Игровые задания на укороченной площадке. Игра «пионербол».	1		
81.	Легенды и реальность Олимпии. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Нападающий удар. Игровые задания на укороченной площадке. Игра.	1		
82.	Оздоровительное воздействие физкультуры на умственные способности. Игровые задания на укороченной площадке. Игра «пионербол».	1		
83.	Правила игры в волейбол. Комбинация из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
84.	Правила игры в волейбол. Комбинация из освоенных элементов (подача-прием-передача через сетку). Нападающий удар после подбрасывания. Учебная игра.	1		
85.	Правила игры в волейбол. Комбинация из освоенных элементов (подача-прием-передача-удар). Тактика свободного нападения. Игра.	1		

86.	Приемы самоконтроля физических нагрузок. Комбинация из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1		
87.	Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Комбинация из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1		
88.	Контроль за физическим развитием учащегося. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	1		
89.	Правила по волейболу. Учебная игра.			
Раздел VII. Легкая атлетика.				
90.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега с высокого старта, бег по прямой. Челночный бег 3 x 10 м. Развитие скоростных качеств.	1		
91.	Первая медицинская помощь при травмах. Техника бега с высокого старта, бег по прямой. Челночный бег 3 x 10 м. Развитие быстроты.			
92.	Правильная осанка и ее значение для здоровья. Техника бега с высокого старта, бег по прямой. Челночный бег 3 x 10 м. Развитие быстроты.	1		
93.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Техника бега на короткие дистанции 30 м. Развитие быстроты.	1		
94.	Правила соревнований по легкой атлетике. Бег по прямой 60 м. Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.			
95.	Роль физкультуры в жизнедеятельности человека. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие силы.	1		
96.	Индивидуальные занятия. Медленный бег по пересеченной местности. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие выносливости.	1		
97.	Правила соревнований в метании. Медленный бег по пересеченной местности. Метание мяча на дальность с места. Развитие выносливости.	1		
98.	Опорно-двигательный аппарат. Медленный бег по пересеченной местности – 1000 м. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости.	1		
99.	Индивидуальные физические нагрузки. Бег по пересеченной местности – 2000 м. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости.	1		
100.	Значение нервной системы в управлении движениями. 6-ти минутный бег. Техника прыжка в высоту. Развитие выносливости.	1		
101.	Защитные свойства организма. 6-ти минутный бег. Техника прыжка в высоту. Развитие выносливости.	1		
102.	Анализ техники физических упражнений. Техника прыжка в высоту.	1		
103.	Правила игры в футбол. Игра «футбол».	1		
104.	Правила игры в футбол. Игра «футбол».	1		
105.	Игра «футбол».	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата проведе
Раздел I. Легкая атлетика.				
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта и стартового разгона.	1		
2.	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Техника низкого старта и стартового разгона. Бег на короткие дистанции.	1		
3.	Значение разминки на занятиях легкой атлетики. Техника низкого старта и стартового разгона. Бег на короткие дистанции, 30 м.	1		
4.	Правила здорового образа жизни. Техника бегана короткие дистанции, 60 м.	1		
5.	Режим дня учащихся в разное время года. Техника бега на короткие дистанции, 60 м.	1		
6.	Физ. упражнения в режиме учебы и отдыха. Техника бега по пересеченной местности. Техника метания мяча.	1		
7.	Недельный двигательный режим в разное время года. Техника бега по пересеченной местности.	1		
8.	Влияние физ. подготовки на физическую работоспособность. Техника бега по пересеченной местности, 1000 м.	1		
9.	Несовместимость физ. подготовки с вредными привычками. Техника бега по пересеченной местности, 2000 м.	1		
10.	Правила закаливания с помощью воздушных ванн. Техника прыжка в длину.	1		
11.	Понятие предварительного и этапного самоконтроля. Техника прыжка в длину.	1		
12.	Взаимосвязь физ. подготовки с укреплением здоровья. Прыжок в длину с места.	1		
13.	Правила соблюдения гигиены тела в разное время года. Техника метания мяча.	1		
Раздел II. Волейбол.				
14.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передачи мяча двумя руками сверху, над собой, в парах. Учебная игра.	1		
15.	Правила закаливания с помощью водных процедур. Техника передачи мяча двумя руками сверху, в парах, через сетку. Учебная игра.	1		
16.	Тесты школьной программы. Техника передачи мяча двумя руками сверху, над собой, в парах, через сетку (зачет). Учебная игра.	1		
17.	Допустимая во время работы. Техника нижней передачи мяча у стены, в парах. Учебная игра.	1		

18.	Как самому определить свою физ. подготовку. Техника нижней передачи мяча у стены, в парах, через сетку. Учебная игра.	1		
19.	Спортивные игры в Тульской области. Техника нижней передачи мяча у стены, в парах, через сетку (зачет). Учебная игра.	1		
20.	Правила самооценки ОФП. Техника верхней прямой подачи от линии нападения, с 6 м, с линии подачи. Учебная игра.	1		
21.	Общая физ. подготовка человека. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1		
22.	Физ. Подготовка, ее цели и задачи. Техника верхней прямой подачи (зачет). Учебная игра.	1		
23.	Домашнее задание учащихся. Техника приема мяча снизу после подачи. Учебная игра.	1		
24.	Правила игры в волейбол. Техника приема мяча снизу после подачи в парах. Учебная игра.	1		
25.	Правила игры в волейбол. Техника приема мяча снизу двумя руками после подачи (зачет). Учебная игра.	1		
26.	Правила игры в волейбол. Техника приема мяча снизу двумя руками, передача мяча в парах. Учебная игра.	1		
Раздел III. Гимнастика.				
27.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.	1		
28.	Правила оказания первой помощи. Напрыгивание и спрыгивание с лавочки. Кувырок вперед и назад.	1		
29.	Правила транспортировки пострадавшего. Напрыгивание и спрыгивание с лавочки. Кувырок вперед и назад.	1		
30.	Правила здорового образа жизни. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание. Отжимание от пола.	1		
31.	Здоровый образ жизни. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
32.	Режим дня учащихся. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Кувырок вперед и назад.	1		
33.	Физические упражнения в режиме дня. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Кувырок вперед и назад.	1		
34.	Профилактика вредных привычек. Кувырок назад в стойку ноги врозь. Упражнения в равновесии.	1		
35.	Двигательный режим школьника. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Кувырок назад в стойку ноги врозь.	1		

36.	Гимнастика в Тульской области. Строевые упражнения. Кувырок назад. Мост из положения лежа.	1		
37.	Несовместимость физ. подготовки с вредными привычками. Длинный кувырок вперед. Мост из положения лежа.	1		
38.	Самоконтроль. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие гибкости.	1		
39.	Тесты школьной программы. Комбинация из гимнастических элементов. Развитие гибкости.	1		
40.	Профилактика травматизма. Акробатика: равновесие на одной, кувырок вперед в упор присев, стойка на лопатках, переворот в полушпагат, сед ноги врозь, мост из положения лежа, упор присев, прыжок прогнувшись.	1		
41.	Самооценка физ. подготовки. Акробатическая комбинация. Развитие гибкости.	1		
42.	Страховка. Опорный прыжок.	1		
43.	Страховка. Опорный прыжок.	1		
Раздел IV. Баскетбол.				
44.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди. Игра.	1		
45.	Общая физ. подготовка. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра.	1		
46.	Самостоятельные занятия физ. упражнениями. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра.	1		
47.	Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1		
48.	Правила игры в баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.	1		
49.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		
Раздел V. Лыжная подготовка.				
50.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного душажного хода. Прохождение отрезков 4х 200 м. Прохождение дистанции 2 км.	1		
51.	Требование к одежде в зимнее время. Техника попеременного душажного хода. Прохождение отрезков Прохождение дистанции 2 км.	1		
52.	Предупреждение обморожений лица. Техника попеременного душажного хода. Прохождение отрезков. Прохождение дистанции 2 км.	1		

53.	Предупреждение травм при передвижении на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение отрезков. Развитие выносливости.	1		
54.	Требование к обуви в зимнее время. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение отрезков. Дистанция 2 км; 3 км.	1		
55.	Предупреждение обморожений ног. Техника одновременного бесшажного хода. Дистанция 2 км; 3 км.	1		
56.	Правила дыхания при ходьбе на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение отрезков. Дистанция 3 км.	1		
57.	Зимние виды спорта в Тульской области. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 км.	1		
58.	Самостоятельные занятия физ.упражнениями. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км.	1		
59.	Значение занятий лыжным спортом для здоровья. Техника конькового хода. Прохождение отрезков. Дистанция 2 км.	1		
60.	Олимпийская символика. Техника конькового хода. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км.	1		
61.	Значение лыжного спорта в формировании личности. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км.	1		
62.	Оказание первой помощи при обморожении. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км.	1		
63.	Оказание первой помощи при травмах. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.	1		
64.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Дистанция 3 км. Торможение "плугом".	1		
65.	Здоровый образ жизни. Торможение "плугом". Дистанция 3 км. Развитие выносливости.	1		
66.	Режим дня школьника. Дистанция 4 км. Развитие выносливости.	1		
67.	Физические упражнения в режиме учебы. Техника поворота "плугом". Прохождение дистанции 4 км.	1		
68.	Физические упражнения в режиме отдыха. Техника поворота "плугом". Дистанция 4 км.	1		
69.	Двигательный режим школьника. Техника поворота "плугом". Дистанция 4 км.	1		
70.	Виды лыжного спорта. Техника спусков и подъемов. Дистанция 4 км.	1		
71.	Применение лыжных мазей. Техника спусков и	1		

	подъемов. Дистанция 4 км.			
72.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3 км ранее изученными ходами.	1		
73.	Прохождение дистанции 5 км ранее изученными ходами. Развитие выносливости.	1		
Раздел VI. Баскетбол.				
74.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки игрока. Перемещения в стойке лицом вперед. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1		
75.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Перемещения в стойке спиной вперед. Поворот без мяча и с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении. Учебная игра.	1		
76.	Роль психических процессов в обучении двигательным движениям. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1		
77.	Анализ техники физических упражнений. Ведение мяча в движении. Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой после ведения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
78.	Предупреждение травматизма на уроке. Техника защиты - вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		
79.	Оказание первой помощи при травмах. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	1		
80.	Основы истории Олимпийского движения. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1		
Раздел VII. Волейбол.				
81.	Основы истории возникновения и развития отечественного спорта. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра.	1		
82.	Здоровый образ жизни. Техника верхней и нижней прямой передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра.	1		
83.	Самостоятельное выполнение заданий. Техника прямого нападающего удара. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра.	1		
84.	Приемы закаливания – воздушные ванны. Техника прямого нападающего удара. Комбинации из освоенных элементов. Учебная	1		

	игра.			
85.	Приемы закаливания – солнечные ванны. Нижняя и верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Передачи мяча. Учебная игра.	1		
86.	Приемы закаливания – воздушные процедуры. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
87.	Правила игры в волейбол – цель и смысл игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
88.	Правила игры в волейбол – игровое поле, количество участников, нападающие и защитники. Учебная игра.	1		
89.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
Раздел VIII. Легкая атлетика.				
90.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Техника спринтерского бега – низкий старт и стартовый разгон. Развитие быстроты.	1		
91.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника спринтерского бега – низкий старт и стартовый разгон до 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
92.	Правила соревнований в беге. Техника спринтерского бега – низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Развитие быстроты.	1		
93.	Оказание первой помощи при травмах. Техника финиширования. Развитие быстроты. Техника прыжка в длину.	1		
94.	Правила транспортировки пострадавшего. Прыжок в длину с места. Техника метания мяча.	1		
95.	Тесты школьной программы. Техника прыжка в высоту. Челночный бег 3х10 м.	1		
96.	Правила оценки физ. подготовки. Бег по пересеченной местности. Метание мяча в цель. Развитие выносливости.	1		
97.	Самостоятельные занятия. Бег по пересеченной местности 1000 м. Метание мяча с места.	1		
98.	Общая физ. подготовка школьника. Бег по пересеченной местности д. – 1500м, м. – 2000м. Метание мяча с места. Развитие выносливости.	1		
99.	Значение физ. подготовки для школьника. Метание мяча с разбега. Бег с ускорением. Развитие скоростных способностей.	1		
100.	Правила оказания первой помощи при травмах. Эстафетный бег. Метание гранаты.	1		
101.	Режим дня школьника. Эстафетный бег. Метание гранаты. Развитие скоростных способностей.	1		

102.	Правила поведения на воде. Метание гранаты.	1		
------	---	---	--	--

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание
Раздел I. Легкая атлетика.			
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	
2.	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой. Эстафетный бег.	1	
3.	Значение разминки на занятиях легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег по прямой 30 м. Развитие скоростных качеств.	1	
4.	Правила здорового образа жизни. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой. Развитие скоростных качеств. Финиширование.	1	
5.	Режим дня учащихся. Бег с низкий старта. Финиширование. Спец.беговые упражнения. Развитие быстроты.	1	
6.	Физ. упражнения в режиме учебы и отдыха. Бег на короткие дистанции 60 м. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1	
7.	Недельный двигательный режим в разное время года. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	
8.	Легкая атлетика в Тульской области. Спец.беговые упражнения. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	
9.	Взаимосвязь физ. подготовки с укреплением здоровья. Спец.беговые упражнения. Бег по пересеченной местности 1000 м. Развитие выносливости.	1	
10.	Несовместимость физ. подготовки с вредными привычками. Бег по пересеченной местности 2000 м. Развитие выносливости.	1	
11.	Правила закаливания с помощью воздушных ванн. Техника прыжка в длину. Челночный бег 3 x 10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
12.	История отечественного спорта. Техника прыжка в длину. Техника метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
13.	Правила соблюдения гигиены тела. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальности. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
Раздел II. Волейбол.			
14.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Техника верхних передач. Нижняя и верхняя прямые подачи. Учебная игра.	1	
15.	Тесты школьной программы. Стойки и передвижения игрока. Техника верхних передач. Нижняя и верхняя прямые подачи. Учебная игра.	1	
16.	Допустимая час во время работы. Стойки и передвижения игрока. Техника верхних передач над собой, в парах, в стойках. Нижняя и верхняя прямые подачи. Учебная игра.	1	
17.	Спортивные игры в Тульской области. Техника приема мяча снизу двумя руками. Техника нападающего удара. Учебная игра.	1	
18.	Правила самооценки ОФП. Техника приема мяча снизу двумя руками. Техника нападающего удара. Учебная игра.	1	
19.	Самостоятельные занятия физ. упражнениями. Техника приема мяча	1	

	снизу двумя руками. Техника нападающего удара. Учебная игра.			
20.	Значение физ. подготовки для учащихся. Стойки и передвижения игрока. Поддачи мяча. Прием мяча после подачи. Нападающий удар. Учебная игра.	1		
21.	Учебное задание для учащихся. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча. Поддачи мяча. Прием мяча с последующей передачей в 3-ю зону. Нападающий удар. Учебная игра.	1		
22.	Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча. Поддачи мяча. Прием мяча с последующей передачей в 3-ю зону. Нападающий удар. Учебная игра.	1		
23.	Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча. Поддачи мяча. Прием мяча с последующей передачей в 3-ю зону. Нападающий удар. Учебная игра.	1		
24.	Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча. Поддачи мяча. Прием мяча с последующей передачей в 3-ю зону. Нападающий удар. Учебная игра.	1		
25.	Правила игры в волейбол. Комбинация из передвижения игрока. Прием мяча снизу. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра.	1		
26.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
Раздел III. Гимнастика.				
27.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		
28.	Назначение спортивной гимнастики и ее разновидности. Строевые упражнения. Висы. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		
29.	Правила оказания первой помощи при травмах. Строевые упражнения. Висы. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		
30.	Основы безопасности занятий. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Лазания и перелазания. Развитие силовых способностей.	1		
31.	Здоровый образ жизни. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Лазания и перелазания. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1		
32.	Режим дня учащихся в разное время года. Подтягивание в висе. Отжимание от пола. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1		
33.	Физические упражнения в режиме учебы и отдыха. Опорный прыжок. Подтягивание в висе. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
34.	Здоровый образ жизни. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Стойка на голове. Равновесие на одной ноге. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
35.	Недельный двигательный режим. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Стойка на голове. Равновесие на одной ноге. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
36.	Недельный двигательный режим. Строевые упражнения. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках. Развитие гибкости.	1		
37.	Влияние офп на физическую работоспособность. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках. Развитие гибкости.	1		
38.	Взаимосвязь физ.подготовки с укреплением здоровья. Строевые	1		

	упражнения. Кувырок вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Стойка на руках и голове. Развитие гибкости.			
39.	Взаимосвязь физ.подготовки с укреплением здоровья. Строевые упражнения. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости.	1		
40.	Несовместимость физ.подготовки с вредными привычками. Переворот в сторону. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед. Развитие гибкости.	1		
41.	Закаливание. Переворот в сторону. Кувырок назад в полушпагат. Длинный кувырок вперед. Развитие гибкости.	1		
42.	Гигиена одежды школьника. Равновесие на одной ноге. Кувырки вперед, назад в полушпагат, мост из положения лежа, переворот в сторону, прыжок прогнувшись.	1		
43.	Гимнастика в Тульской области. Стойка на голове, длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове согнув ноги, переворот в сторону.	1		
Раздел IV. Волейбол.				
44.	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
45.	Тесты школьной программы. Комбинация из передвижений игрока. Верхняя передача, нижняя передача. Подачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	1		
46.	Правила самооценки. Верхняя передача, нижняя передача. Подачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	1		
47.	Организация соревнований по волейболу. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Учебная игра.	1		
48.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
Раздел V. Лыжная подготовка.				
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Техника попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	1		
50.	Требование к одежде на занятиях зимой. Строевые упражнения с лыжами. Техника попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	1		
51.	Предупреждение обморожений на занятиях. Техника попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	1		
52.	Предупреждение травматизма на занятиях. Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение отрезков. Дистанция 2 км. Развитие выносливости.	1		
53.	Общая физическая подготовка. Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км. Развитие выносливости.	1		
54.	Специальная физическая подготовка. Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км. Развитие выносливости.	1		
55.	Учебное задание. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км.	1		
56.	Лыжи в Тульской области. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км. Развитие выносливости.	1		

57.	Виды лыжного спорта. Техника одновременного бесшажного хода. Дистанция 3 км. Развитие выносливости.	1		
58.	Домашнее задание. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км. Развитие быстроты.	1		
59.	Правила дыхания на занятиях лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км.	1		
60.	Зимние олимпийские виды спорта. Одновременный одношажный ход. Прохождение отрезков. Дистанция 3 км.	1		
61.	Олимпийская символика. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1		
62.	Значение Олимпийской символика во имя мира. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км.	1		
63.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 4 км.	1		
64.	Качества, которые помогают в спорте. Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 4 км.	1		
65.	Правила поведения после занятий. Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 4 км.	1		
66.	Техника поведения при спусках и подъемах. Спуски, преодоление контруклона, подъемы.	1		
67.	Правила транспортировки пострадавшего. Спуски, преодоление контруклона, подъемы.	1		
68.	Здоровый образ жизни. Спуски, преодоление контруклона, подъемы.	1		
69.	Режим дня учащихся. Спуски, преодоление контруклона, подъемы.	1		
70.	Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции 5 км ранее изученными ходами.	1		
71.	Требования к одежде занимающегося лыжами. Прохождение дистанции 5 км ранее изученными ходами.	1		
72.	Требования к обуви занимающегося лыжами. Прохождение дистанции 5 км ранее изученными ходами. Развитие выносливости.	1		
Раздел VI. Волейбол.				
73.	Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из передвижений игрока. Передачи мяча. Подачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	1		
74.	Физические упражнения в режиме дня. Игра в нападении в зоне 3. Учебная игра.	1		
75.	Правила игры в волейбол. Игра в защите. Учебная игра.	1		
76.	Правила игры в волейбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
Раздел VII. Баскетбол.				
77.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1		
78.	Закаливание организма. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
79.	Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
80.	Первая медицинская помощь при травмах. Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Личная защита в	1		

	игровых взаимодействиях. Учебная игра.			
81.	Правила транспортировки пострадавшего. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1		
82.	Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	1		
83.	Основы истории возникновения физкультуры. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1		
84.	Основы развития физкультуры. Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	1		
85.	Основы истории олимпийского движения. Сочетание приемов передач и ведения мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	1		
86.	Основы истории отечественного спорта. Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	1		
87.	Правила баскетбола. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1		
88.	Правила баскетбола. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1		
89.	Правила баскетбола. Учебная игра.	1		
Раздел VIII. Легкая атлетика.				
90.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1		
91.	Легкая атлетика в Тульской области. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30 м. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1		
92.	Задачи физической культуры. Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1		
93.	Значение физкультуры для здорового образа жизни. Низкий старт. Бег по прямой 60 м. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1		
94.	Понятие – учебное занятие. Техника прыжка в длину. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1		
95.	Тесты школьной программы. Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1		
96.	Объективные показатели самоконтроля. Челночный бег 3 x 10 м. Техника метания мяча. Развитие скоростных качеств.	1		
97.	Правила самооценки физ. подготовки. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1		
98.	Первая помощь пострадавшему при травмах. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе. Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
99.	Транспортировка пострадавшего. Бег по пересеченной местности. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1		
100.	Активный отдых. Бег по пересеченной местности 1000 м на результат. Метание мяча в цель. Развитие силы.	1		
101.	Рациональное питание. Бег по пересеченной местности 2000 м. Развитие выносливости.	1		

102.	Вредные привычки. Спец.беговые упражнения. Метание мяча в цель. Развитие силы.	1	
103.	Правила футбола. Игра по упрощенным правилам.	1	
104.	Правила футбола. Игра по упрощенным правилам.	1	
105.	Правила футбола. Игра по упрощенным правилам.	1	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение».

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение».

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение».

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение».

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
1	Библиотечный фон (книгопечатная продукция)		
11	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
12	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 классы	Д	

13	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
14	Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
15	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
16	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
3	Технические средства обучения		
31	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей
32	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ.
33	Сканер	Д	
34	Принтер лазерный	Д	
35	Копировальный аппарат	Д	
66	Цифровая видеокамера	Д	
77	Мультимедиапроектор	Д	
88	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
4	Учебно-практическое оборудование		
41	Стенка гимнастическая	Г	
42	Козел гимнастический	Г	
43	Перекладина гимнастическая	Г	
44	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
45	Мост гимнастический подкидной	Г	
46	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	

	47	Маты гимнастические	Г	
	48	Мяч малый (теннисный)	К	
	49	Скакалка гимнастическая	К	
0	41	Палки гимнастические	К	
1	41	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика				
2	41	Планка для прыжков в высоту	д	
3	41	Стойка для прыжков в высоту	д	
4	41	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
Подвижные и спортивные игры				
5	41	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
6	41	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
7	41	Стойки волейбольные универсальные	Д	
8	41	Сетка волейбольная	Д	
9	4.1	Мячи волейбольные	Г	
0	42	Ворота для мини-футбола	Д	
1	42	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
2	42	Мячи футбольные	Г	
Средства первой помощи				
3	42	Аптечка медицинская	Д	
5 Спортивные залы (кабинеты)				
	51	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
	52	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
	53	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
6 Пришкольный стадион (площадка)				
	61	Игровое поле для мини-футбола	Д	

62	Площадка игровая волейбольная	Д	
33	Площадка игровая баскетбольная	д	
44	Беговая дорожка	д	
55	Яма для прыжков в длину	д	

Контроль уровня освоения учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№	Физиче	Контрольно	о	о	о	Уровень
---	--------	------------	---	---	---	---------

п/п	ские способности	еупражнение (тест)		Мальчики			девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3	и 6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1	и
			12	выше	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	ниже	
			13	6,0	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0	
			14	5,9	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	5,0	
			15	5,8	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9	
				5,5				4,9		
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7	и 9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9	и
			12	выше	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	ниже	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,8	
			14	9,3	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,7	
			15	9,0	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,6	
				8,6				8,5		
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину места, см	11	140	и 160—180	195 и выше	130 и ниже	150—	185	и
			12	ниже	165—180	200	135	175	выше	
			13	145	170—190	205	140	155—	190	
			14	150	180—195	210	145	175	200	
			15	160	190—205	220	155	160—	200	
				175			180	205		
							160—			
							180			
							165—			
							185			
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	и 1000—	1300	и 700 и ниже	850—	1100	и
			12	менее	1100	выше	750	1000	выше	
			13	950	1100—	1350	800	900—	1150	
			14	1000	1200	1400	850	1050	1200	
			15	1050	1150—	1450	900	950—	1250	
				1100			1100	1300		
							1200—			
							1300			
							1150			
							1050—			
							1200			
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15	и
			12	2	6—8	10	5	9—11	выше	
			13	2	5—7	9	6	10—12	16	
			14	3	7—9	11	7	12—14	18	
			15	4	8—10	12	7	12—14	20	
							20			
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше				
			12	1	4—6	7				
			13	1	5—6	8				
			14	2	6—7	9				
			15	3	7—8	10				

	на низкой	11				4 и ниже	10—14	19	и
	перекладин	12				4	11—15	выше	
	е из виса	13				5	12—15	20	
	лежа, кол-	14				5.	13—15	19	
	во раз	15				5	12—13	17	
	(девочки)							16	