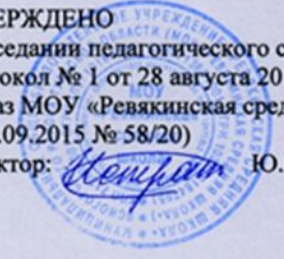


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ревякинская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

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



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

1. 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 2004г. № 1089.

Рабочая программа разработана на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, – М., Просвещение, 2008.

Данная рабочая программа соответствует учебному плану МОУ «Ревакинская средняя школа» (осуществление образовательной деятельности по адресу Ясногорский р-н, д. Федяшево, ул. Учительская, д. 6), составленному на основе базисного учебного плана для ОУ Тульской области, реализующих программы общего образования, утвержденного приказом департамента образования Тульской области от 05.06.2006 г № 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.

2. Общая характеристика учебного курса, предмета, дисциплины (модуля).

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации: Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Федерального закона «О физической культуре и спорте»; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 6—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 6—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах. Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей. Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента

учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий. Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений.

3. Описание места учебного курса, предмета, дисциплины (модуля).

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит 417 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с VI по IX классы: 6 класс – 105 часов, 7 класс – 105 часов, 8 класс – 105 часов, 9 класс – 102 часа.

Рабочая программа по физкультуре предполагает использование учебник В.И.Лях Физическая культура 5-7 классы Просвещение, 2012г

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

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих

- основные причины травматизма, виды легкой атлетики;
- основные причины травматизма;
- значение ЗОЖ для здоровья человека;
- мир Олимпийских игр;
- требования к температурному режиму, понятия об обморожении;
- профилактика плоскостопия, профилактика близорукости;
- профилактика простуды, поведение в экстремальных ситуациях;
- элементы самомассажа, основы аутогенной тренировки;
- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;
- значение занятий физкультурой для здоровья человека;
- правила приема водных, воздушных и солнечных ванн;
- виды лыжного спорта, упражнения для разогревания.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-12 лет (6 класс)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Низкий		Средний		Высокий	
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	12	6,0 и выше	5,8-5,4	4,9 и ниже	6,2 и выше	6,0-5,4	5,0 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	12	9,3 и выше	9,0 – 8,6	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,6-9,1	8,8 и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	12	145 и ниже	165-180	200 и выше	135 и ниже	155-175	190 и выше
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	12	950 и менее	1000-1200	1350 и более	750 и менее	900-1050	1150 и более
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	12	2 и ниже	6-8	10 и выше	5 и ниже	9-11	16 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	12	1 и ниже	4-6	7 и выше	-	-	-
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	12	-	-	-	4 и менее	11 -15	20 и более

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 30 м, секунд	4,9	5,6	6,0	5,0	5,7	6,2
Бег 1000м, мин	4,17	5,04	6,10	4,57	5,51	7,07
Прыжки в длину с места	200	165	145	190	155	135
Подтягивание на высокой перекладине	7	5	2	20	11	4
Сгибание и разгибание рук в упоре	24	19	10	19	10	5
Наклоны вперед из положения сидя	12	7	4	15	8	4
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа.	31	19	12	28	18	11
Приседание	150	120	100	130	105	95
Бег на лыжах 2 км, мин	10.20	12.00	14.00	11.00	13.00	15.00
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	16,30	17,00	17,00	18,00	18,30

-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 двигательные умения, навыки и способности:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину «согнув ноги»; выполнять 5-7 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание". Преодолевать различные препятствия и двигаться по различным видам грунта;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 7-9 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели 8-10 метров;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове, мост из положения стоя с помощью;

в спортивных играх: играть в одну – две изученные спортивные игры (по упрощенным правилам);

физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню (оценка 4) показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 12-13лет (7классе)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.2	6.0	5.0
		13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,3	6,2–5,5	5,0
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
		13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
3	Прыжок в длину с места (см)	12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170–190	205	140	160–180	200
4	6 минутный бег (м)	12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
5	Наклон вперед из положения, сидя, (см)	12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
6	Подтягивание: кол-во раз	12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19

Контрольные упражнения.

№ п/п	Виды упражнений	девочки			мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание: - на высокой перекладине (мальчики); - низкой (девочки).	19	15	11	8	6	5
2	Приседание на одной ноге.	29	25	20	35	30	26
3	Поднимание туловища.	30	25	18	34	29	24
4	Сгибания рук в упоре лёжа.	12	10	8	18	15	12
5	Бег 30 метров.	5.0	5.5	6.1	4.9	5.4	5.7
6	Передача и ловля мяча в стену за 10 секунд с 2 метров	8	7	5	9	8	6
7	Бег 60 метров.	9.8	10.5	11.1	9.4	10.2	10.8
8	Прыжок в длину с места.	185	154	123	200	160	134
9	Прыжок в длину с разбега.	350	300	240	380	330	280
10	Метание теннисного мяча.	26	21	15	39	30	21
11	Бег 1500 метров	7.30	8.00	8.30	7.00	7.25	7.50
12	Челночный бег 3x10 метров.	8.8	9.4	10.0	8.3	8.8	9.3
13	Прыжки через короткую скакалку за 30 секунд.	65	54	45	60	49	40
14	Бег 300 метров.	1.00	1.07	1.16	0.56	1.04	1.12
15	Бег 1000 метров.	5.00	6.00	7.00	4.20	5.20	6.16

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега на дальность полёта; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м д), до 16 м (м).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

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

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 13–14 лет (8класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.3	6.2	5.0
		14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
		14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
3	Прыжок в длину с места (см)	13	150	170-190	205	140	160–180	200
		14	160	180–195	210	145	160–180	200
4	6 минутный бег (м)	13	1000	1150-1250	1400	800	950-1050	1200
		14	1050	200–1300	1450	850	1000–1150	1250
5	Наклон вперед из положения сидя, см	13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
6	Подтягивание, кол-во раз	13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17

Контрольные упражнения

№ п/п	Виды упражнений	девочки			мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание: - на высокой перекладине (мальчики); - низкой (девочки).	17	14	7	9	7	4
2	Приседание на одной ноге.	34	29	25	40	35	30
3	Поднимание туловища.	35	30	25	41	34	29
4	Сгибания рук с упоре лёжа.	14	12	10	21	18	15
5	Бег 30 метров.	4.9	5.0	5.5	4.8	4.9	5.4
6	Передача и ловля мяча в стену за 10 секунд с 2 метров	9	8	6	11	9	7
7	Бег 60 метров.	9.4	9.8	10.5	8.8	9.4	10.2
8	Прыжок в длину с места.	180	155	130	205	185	155
9	Прыжок в длину с разбега.	380	350	300	410	380	330
10	Метание теннисного мяча.	30	26	21	43	39	30
11	Бег 2000 метров	11.00	11.30	12.30	10.00	10.30	11.30
12	Челночный бег 3x10 метров.	8.6	9.2	9.9	8.0	8.5	9.0
13	Прыжки через короткую скакалку за 30 секунд.	70	55	45	65	50	40

Учащиеся 9 класса должны:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль над техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	10.0	12.0
--	--	------	------

Уровень физической подготовленности учащихся 14–15 лет (9класс)

Уровень

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
		15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
		15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	14	160	180–195	210	145	160–180	200
		15	175	190–205	220	155	165–185	205
4	6 минутный бег (м)	14	1050	200–1300	1450	850	1000–1150	1250
		15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300
5	Наклон вперед из положения сидя, см	14	3	7-9	11 12	7	12-14	20
		15	4	8-10		7	12-14	20
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	14	2	6-7	9 10	5 5	13-15	17
		15	3	7-8			12-13	16

Контрольные упражнения

№ п/п	Виды упражнений	девочки			мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание: - на высокой перекладине (мальчики); - низкой (девочки).	16	14	7	10	8	5
2	Приседание на одной ноге.	35	30	26	42	37	32
3	Поднимание туловища.	36	31	26	43	36	31
4	Сгибания рук с упором лёжа.	16	14	12	23	20	17
5	Бег 30 метров.	4.9	5.0	5.5	4.8	4.9	5.4
6	Передача и ловля мяча в стену за 10 секунд с 2 метров	10	9	7	12	10	8
7	Бег 60 метров.	9.6	10.2	10.8	8.5	9.0	9.6
8	Прыжок в длину с места.	190	180	165	220	210	195
9	Прыжок в длину с разбега.	400	370	320	430	410	350
10	Метание теннисного мяча.	32	28	23	45	41	32
11	Бег 2000 метров (ю); 800 м (д)	3.1	3.25	3.4	8.20	8.50	9.3
12	Челночный бег 3x10 метров.	8.5	9.0	9.7	7.7	8.2	8.6
13	Прыжки через короткую скакалку за 30 секунд.	75	60	50	70	55	45
14	Бег 400 метров.	1.26	1.32	1.38	1.14	1.20	1.26
15	Бег 1000 метров.	4.22	4.38	5.05	3.35	3.50	4.10

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовитель ных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и сорев новательных ситуациях. Комплексы физичес ких упражнений для развития физических спо собностей и тестирования уровня двигатель ной подготовленности. Ведение тетрадей само стоятельных занятий физическими упражнени ями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физичес кой подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы ис тории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечест венного спорта. Физическая культура и ее зна чение в формировании здорового образа жиз ни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным цен ностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ван ны. Теплые (свыше +22°С), безразличные (+20…+22°С), прохладные (+17…+20°С), холод ные (0…+8°С), очень холодные (ниже 0°С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Об тирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дози ровка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки сле дует проводить с учетом индивидуальных осо бенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Тем пература в парилке +70…+90° С (2-3 захода по 3-7 мин.).

Способы самоконтроля. Приемы определе ния самочувствия, работоспособности, сна, ап петита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы са моконтроля физических нагрузок: на выноси вость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем фи зической подготовленности.

Спортивные игры

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остано вок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемеще ние в стойке приставными шагами, боком, ли цом и спиной вперед. Остановка двумя шага ми и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, оста новка, поворот, ускорение (обучение и совер шенствование).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на мес те и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, сред ней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защит ника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов ли) без сопротивления защитника. Максималь ное расстояние до корзины — 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и раз витие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владе ние мячом и развитие координационных спо собностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападе ния. Позиционное нападение (5:0) без измене ния позиций игроков. Нападение быстрым про рывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От дай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным прави лам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остано вок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемеще ния в стойке приставными шагами боком, ли цом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполне ние заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов тех ники передвижений (перемещения в стойке, ос тановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным прави лам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и раз витие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владе ния мячом и развитие координационных спо собностей. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападе ния. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ве дения мяча или броска; тактика нападения (быс трый прорыв, расстановка игроков, позицион ное нападение) и защиты (зонная и личная за щита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координа ционных, скоростно-силовых, силовых способ ностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ве дение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержа нию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способнос тями Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближен ных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подго товка места проведения игры.

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота ре акции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространствен ных и временных параметров движений, спо собностей к согласованию и ритму.

Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направле ния, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быст роту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, вы полняемые также в сочетании с бегом, прыжка ми, акробатическими упражнениями и др. Игро вые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая трени ровка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, измене нием направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной час тотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эс тафеты с мячом и без мяча; игровые упражне ния с набивным мячом, в сочетании с прыжка ми, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с основами акробатики

Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по од ному в колонну по четыре дроблением и сведе нием; из колонны по два и по четыре в колон ну по одному разведением и слиянием; по во семь в движении. Строевой шаг, размыкание и смы кание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных поло жений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с ма ховыми движениями ногой, с подскоками, с при седаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, пал ками.

Освоение и совершенствование висов и упо ров. Мальчики: махом одной и толч ком другой ногой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козел в ши рину, высота 100-110 см).

Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упраж нения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической ска мейкой, на гимнастическом бревне, на гимнас тической стенке, брусьях, перекладине, гимнас тическом козле и коне. Акробатические упраж нения. Прыжки с пружинного

правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями. Измерение результатов; подготовка команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем елочкой. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км.

Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Учебно-тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
1.	Введение	1
2.	Легкая атлетика	25
3.	Баскетбол	17
4.	Волейбол	17
5.	Гимнастика	21
6.	Лыжная подготовка	21
ИТОГО		105

Календарно-тематическое планирование

№ урока	тема	дата проведения
1	Вводный инструктаж ИОТ – 2014. Туляки – победители и призеры Олимпийских игр. Подвижные игры с ручным мячом.	
2	Легкая атлетика. ИОТ – 9. Техника бега на короткие и средние дистанции. Комплекс утренней гигиенической гимнастики №1. Развитие шахматного спорта в Туле.	
3	Техника высокого старта. Бег с ускорением 30м, 40м, 60м. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	
4	Строевые упражнения. Повторение техники выполнения прыжков в длину. К/У «Бег 60м»	
5	Метание теннисного мяча с места на дальность. Прыжки в длину.	
6	К/У «Прыжки в длину». Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	
7	Общеразвивающие упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Подвижные игры.- ИОТ №9.3	
8	Строевые упражнения. К/У «Метание мяча на дальность с разбега»	
9	Развитие физических качеств – выносливость. Бег до 15 минут. Подвижные игры.	
10	Строевые упражнения. К/У «Кросс 1500м». Игры малой подвижности.	
11	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка.	
12	Общеразвивающие упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	
13	Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр.	
14	ДЮСШ Тульской области. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	
15	Баскетбол ИОТ – 9.3. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	
16	Основные приемы баскетбола. Упражнения без мяча. Ведение мяча на месте.	
17	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и в движении.	
18	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	
19	Общеразвивающие упражнения в парах. Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении по прямой.	
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	
21	Комбинация из освоенных элементов. Броски в корзину.	
22	Строевые упражнения. К/У «Ведение мяча». Повторить технику бросков мяча в корзину.	

34	Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице.	
35	Строевые упражнения. Повторение акробатических упражнений. Лазанье по канату. К/У «Подтягивание»	
36	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Повторение техники лазанья по канату. Опорный прыжок.	
37	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов. К/У «Лазанье по канату». Опорный прыжок.	
38	Строевые упражнения. Повторение техники выполнение опорного прыжка.	
39	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	
40	Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры. Русские народные игры – «Городки».	
41	Лыжная подготовка ИОТ – 9.2. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Повторение пройденного материала за 5 класс.	
42	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	
43	Закрепление одновременного двухшажного и бесшажного ходов.	
44	Одновременный двухшажный ход. Попеременное скольжение без палок	
45	Повторение техники одновременного двухшажного хода. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.	
46	К/У «Двухшажный ход». Повороты на месте махом.	
47	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,5 км .	
48	Обучение подъему в гору скользящим шагом: техника движения руками. Техника торможения «плугом».	
49	Торможение и поворот упором. Повороты переступанием. Подвижные игры на лыжах.	
50	Техника подъема «елочкой». Повторение техники торможения.	
51	Русские народные игры «Капканчики». Подвижные игры.	
52	Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	
53	Прохождение дистанции 3км со средней скоростью со сменой ходов. Повторение техники подъема.	
54	К/У «Торможение и повороты упором. Подъем скользящим шагом. Игры на лыжах.	
55	Звезды тульского спорта: Вячеслав Веденин. Подвижные игры: «Остановка рывком»	
56	К/У «Прохождение дистанции 3км». Катание с горки.	
57	Повороты на месте переступанием. Эстафеты.	
58	Повторение техники выполнения подъема «елочкой». Подвижные игры. Катание с горки.	
59	К/У «Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции изученными ходами.	
60	Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Повторить технику торможения. Катание с горки.	
61	Подведение итогов по разделу «Лыжная подготовка». Катание с горки.	
62	Баскетбол. ИОТ – 9.3. Развитие физических качеств. Комплекс утренней гигиенической гимнастики №2.	
63	Обучение ведению мяча с пассивным сопротивлением ведущей и неведущей рукой.	
64	Повторение техники ловли, передачи и ведения мяча с пассивным сопротивлением.	
65	Обучение вырыванию и выбиванию мяча. К/У «Ведение и передача мяча».	
66	Обучение нападению быстрым прорывом. Броски в корзину.	
67	Закрепления техники вырывания и выбивания мяча. Броски в корзину. Игра.	
68	Повторение техники ловли, передачи и ведения мяча. Русские народные игры – «Филин и пташки». Подвижные игры.	
69	К/У «Броски мяча в корзину». Подведение итогов по разделу «Баскетбол». Игра.	
70	Волейбол. ИОТ – 9.3. Повторение элементов волейбола, пройденных ранее	

	техники выполнения опорного прыжка.	
84	Строевые упражнения. К/У «Акробатическая связка». Висы и упоры. Опорный прыжок.	
85	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Техника выполнения опорного прыжка. Лазанье по канату.	
86	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов. К/У «Опорный прыжок». Лазанье по канату.	
87	Строевые упражнения. Повторение техники выполнения лазанья по канату. Герои королевы спорта.	
88	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Лазанье по канату». Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	
89	Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	
90	Подведение итогов по разделу «Гимнастика». Подвижные игры.	
91	Легкая атлетика. ИОТ – 9. Повторение техники бега на короткие и средние дистанции. Повторение техники метания мяча на дальность.	
92	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Техника низкого старта, стартового разгона и бега по дистанции. Метание мяча.	
93	Строевые упражнения. К/У «Бег 60м». Прыжки в длину. Метание мяча.	
94	Техника бега на длинные дистанции. Прыжки, многоскоки.	
95	Метание мяча.	
96	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Метание мяча». Бег с ускорением.	
97	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Подвижные игры.	
98	Развитие выносливости: 6-минутный бег. Игры малой подвижности.	
99	Общеразвивающие упражнения. К/У «Кросс 1500 м». прыжки в длину.	
100	Эстафетный бег. Повторение техники передачи эстафетной палочки.	
101	Строевые упражнения. К/У «Прыжки в длину». Подвижные игры.	
102	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	
103	Подведение итогов по разделу «Легкая атлетика». Подвижные игры.	
104	Подведение итогов учебного года. Беседа о правилах приема солнечных и воздушных ванн в летние месяцы. Правила поведения и купания в открытых водоемах.	
105	Соревнования «Веселые старты!»	

7 класс

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), достижения отечественных спортсменов, характеристика избранного вида спорта (известные спортсмены), сведения об Олимпиаде-80.

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и её показатели, двигательный навык и двигательное умение, правила освоения движений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физкультурой на формирование положительных качеств личности; правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физкультуры, требование безопасности при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды; подбор упражнений при освоении двигательных действий, план самостоятельных занятий.

Оценка эффективности занятий физической культуры. Анализ и оценка техники осваиваемого упражнения, измерение ЧСС, дневник самонаблюдения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития физических качеств, осанки, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, утренней зарядки, для регулирования массы тела и коррекции фигуры.

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. **Элементы гимнастики:** передвижение в колонне, выполнение команд: короче и шире шаг, полшага, полный шаг, полповорота на месте. Акробатика (м): упор лёжа-упор присев-кувырок назад-стойка на лопатках-развести, свести ноги-группировка-перекат назад-упор присев-кувырок вперёд-встать; (д): кувырок вперёд – встать – «мост» из положения стоя - поворот в упор на колено-упор присев-кувырок назад-встать. Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ, танцевальные движения. Прикладные упражнения: передвижения в висах и упорах. Упражнения ОФП.

Элементы лёгкой атлетики. Прыжки в длину и в высоту с разбега, эстафетный и кроссовый бег, метание снарядов (мяч, граната), упражнения ОФП.

Элементы спортивных игр. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; технико-тактические действия при вбрасывании мяча судьёй, с лицевой линии игроком команды и соперником; игра по правилам в мини-баскетбол. Упражнения ОФП. Прямая верхняя подача через сетку, передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия в нападении.

Игра по правилам в мини-волейбол. Упражнения ФП.

Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты махом. Преодоление естественных препятствий. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций. Упражнения ОФП.

	многоскоки, метание в цель.	
8	Строевые упражнения. К/У «Кросс 1500 м». Подвижные игры.	
9	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Совершенствование прыжков в длину.	
10	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Прыжки в длину». Легкоатлетические эстафеты. Проведение Олимпийских игр в СССР в 1980 году.	
11	Развитие физических качеств – выносливость. 6-тиминутный бег в среднем темпе.	
12	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. К/У «Подтягивание». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной	
13	Тульские легкоатлеты – призеры мировых первенств направленности. Понятие о двигательных качествах. Строевые упражнения.	
Баскетбол (8 уроков)		
14	ИОТ – 9.3. Повторение пройденного материала за 6 класс. Стойка игрока, перемещение, остановки, повороты.	
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением соперника.	
16	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением соперника.	
17	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	
18	Ведение мяча в различных стойках, в движении с пассивным сопротивлением соперника.	
19	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением соперника.	
20	К/У «Комбинации из освоенных элементов». Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств.	
21	Знаменитые баскетболисты нашего города. Детская команда «Ван-Баскет». Комбинации из освоенных элементов.	
Гимнастика (10 уроков)		
22	ИОТ – 9.1. Строевые упражнения в парах. Повторение техники прыжков через «козла» ноги врозь.	
23	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжков через «козла». Лазанье по канату.	
24	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. К/У «Прыжки через «козла»». Закрепление техники лазанья по канату.	
25	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Акробатическая связка. Совершенствование техники лазанья по канату. Организация досуга средствами физической культуры.	
26	Общеразвивающие упражнения в движении. Закрепление техники выполнения акробатической связки. К/У «Лазанье по канату».	
27	Развитие физических качеств – координация. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
28	Развитие физических качеств – силовые. Упражнения в висах и упорах. Закрепление техники выполнения акробатической связки.	
29	Развитие физических качеств – гибкость. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Лучшие гимнасты города Тулы и тульской области	
30	Развитие физических качеств – скоростно-силовые. Упражнения с набивными мячами. Прыжки со скакалкой.	
Волейбол (11 уроков)		
31	ИОТ – 9.3. Повторение пройденного материала за 6 класс. Стойка игрока, перемещение, остановки, повороты.	
32	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача.	
33	Передача мяча над собой и через сетку. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи.	
34	Передача мяча в парах, тройках, через сетку. Совершенствование техники выполнения нижней прямой подачи.	
35	К/У «Передачи мяча». Игровые задания на укороченных площадках. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.	
36	Развитие физических качеств – выносливость. Круговая тренировка. Двухсторонняя игра длительностью до 20 минут	

48	Русские народные игры – «Пятнашки».	
49	Передвижение на лыжах: подъем «елочкой», торможение «плугом». Игра «По местам».	
50	Передвижение на лыжах: переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности.	
51	Передвижение на лыжах: подъем в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
52	Повороты на месте махом. Эстафеты.	
53	Передвижение на лыжах ранее изученными ходами. К/У «Прохождение дистанции 3 км».	
54	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	
55	Земляки – гордость Тулы и страны. Передвижение на лыжах ранее изученными ходами.	
56	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник».	
57	Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища. Подъемы и спуски.	
58	Передвижение на лыжах ранее изученными ходами. Игра «Лыжный поезд».	
59	Применение изученных приемов передвижения на лыжах. Игра «Пятнашки простые».	
60	Передвижение на лыжах: ознакомление с коньковым ходом. Игра «Гонка с палками и без палок».	
61	Подведение итогов по разделу «Лыжная подготовка». Эстафеты на лыжах без палок.	
62	Русские народные игры .	
Баскетбол (8 уроков)		
63	ИОТ – 9.3. Повторение пройденного материала. Ведение, ловля и броски мяча.	
64	Строевые упражнения. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	
65	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Техника защиты – перехват мяча. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.	
66	Броски мяча в корзину. Закрепление техники защиты – перехват мяча.	
67	Совершенствование бросков мяча в корзину. К/У «Ведение мяча».	
68	Броски мяча в корзину с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра по правилам мини-баскетбола.	
69	К/У «Броски мяча в корзину». Закрепление пройденных комбинаций в игровой ситуации.	
70	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам баскетбола.	
Гимнастика (10 уроков)		
71	ИОТ – 9.1. Повторение техники выполнения акробатической связки.	
72	Развитие физических качеств – гибкость. К/У «Акробатическая связка».	
73	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Повторение техники лазанья по канату.	
74	Развитие физических качеств – силовые. Упражнения в висах и упорах. К/У «Лазанье по канату».	
75	Строевые упражнения. Повторение техники прыжков через «козла». Эстафеты и игры с использованием гимнастических элементов.	
76	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. К/У «Прыжки через «козла».	
77	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и коленных суставов. Упражнения на гимнастической стенке.	
78	Развитие физических качеств – скоростно-силовые. Упражнения с гантелями. К/У «Подтягивание».	
79	Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами гимнастики. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.	
80	Развитие велоспорта в Туле. Упражнения на гимнастической стенке.	
Волейбол (10 уроков)		
81	ИОТ – 9.3. Общеразвивающие упражнения. Повторение пройденных элементов. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.	
82	Передачи мяча в парах, тройках, над собой и через сетку. Нижняя прямая подача.	
83	Повторение техники перемещения. Метание мяча в цель различными мячами.	
84	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. К/У «Передачи мяча»	

98	Закрепление техники эстафетного бега. Бег с изменением направления, скорости.	
99	Развитие физических качеств – выносливость. 6-тиминутный бег в среднем темпе. Подвижные игры.	
100	Строевые упражнения. К/У «Метание мяча на дальность». Легкоатлетические эстафеты».	
101	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Совершенствование прыжков в длину.	
102	Рассказать о двигательном режиме летом, правилах поведения на воде во время купания в открытых водоемах. Туристические тропы в Тульской области.	
103	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	
104	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3х10	
105	Подвести итоги учебного года по уровню физической подготовленности. Подвижные игры.	

8 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физкультуры в обществе, их цели и формы организации.

Базовые понятие физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физкультура. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Коррекция осанки и телосложения. Тренировочные занятия по спортивному совершенствованию. Восстановительные процедуры: дыхательная гимнастика, массаж.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Техника безопасности и гигиена при подготовке мест занятий, выборе одежды и инвентаря.

Оценка эффективности занятий физической культуры. Обновление комплексов утренней зарядки, упражнений по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики, регулирования массы тела и коррекции телосложения, адаптивной физкультуры.

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Элементы гимнастики: строевые команды - «Прямо!», повороты в движении налево и направо. Висы и упоры. Акробатика: юноши – кувырок назад в упор стоя ноги врозь – кувырок вперед и назад – длинный кувырок – стойка на голове и руках; девушки: «мост» из положения стоя – поворот в упор стоя на одном колене - кувырок вперед и назад.

Лёгкая атлетика: беговые упражнения – спринтерский бег (низкий старт – бег 30 м, бег с ускорением до 80 м, скоростной бег до 70 м, бег 60,100 м на результат), длительный бег (15-20 минут, бег 2000 -3000 м); прыжок в длину с разбега с 11-13 шагов, в высоту с 7-9 шагов разбега; метание мяча на дальность с 3-6 шагов разбега, в цель с 12 – 16 метров. **Волейбол:** комбинации из освоенных способов перемещений, стойки; верхняя и нижняя передачи мяча после перемещения, приём подачи, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, нижняя прямая подача. Тактика игры в нападении безизменении позиции игроков. Игра в волейбол 1х1, 2х2; с различными игровыми заданиями. Упражнения ОФП.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам. Упражнения ОФП.

Лыжная подготовка. Совершенствовать технику освоенных лыжных ходов, переход с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов. Упражнения ОФП.

Упражнения культурно-этнической направленности: игра «Лапта».

Учебно-тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
1.	Легкая атлетика	24
2.	Баскетбол	19
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Волейбол	21
5.	Лыжная подготовка	21
ИТОГО:		105 ч

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	дата
Легкая атлетика (12 часов)		
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Легкая атлетика. ИОТ -9. Повторение пройденного материала за 7 класс. Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции в заданном коридоре.	
2	Техника бега на короткие и средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Повторение техники выполнения метания мяча на дальность с разбега.	
3	Спринтерский бег 60 м. Развитие скоростных способностей. Закрепление техники выполнения метания мяча на дальность с разбега.	
4	Специальные беговые упражнения. К/У «Бег 60 м». Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	
5	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Техника бега на	

15	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Техника выполнения штрафного удара.	
16	Введение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Передача мяча двумя руками от груди на месте.	
17	Ведение мяча в различных стойках, в движении с пассивными сопротивлением защитника. Бросок мяча от головы на месте. Личная защита. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
18	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Повторение техники выполнения штрафного броска.	
19	К/У «Комбинации из освоенных элементов». Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств.	
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4; 2х2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Штрафной бросок. Учебная игра.	
21	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	
22	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2; 3:3; 4:4). Взаимодействие трех игроков в нападении и защите. К/У «Броски в корзину двумя руками».	
23	Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	
24	Применение пройденных элементов (передвижения, передачи, остановки, броски ведения мяча) в процессе игры в баскетбол.	
Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)		
25	ИОТ – 9.1. Строевые упражнения: повороты направо, налево в движении. Выполнение команды «Прямо!». Повторение техники выполнения прыжков через «козла» ноги врозь.	
26	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Закрепление техники выполнения прыжков через «козла». Повторение техники выполнения лазанья по канату.	
27	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. К/У «Прыжки через «козла»». Закрепление техники выполнения лазанья по канату.	
28	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Акробатическая связка: кувырок вперед, назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках(м); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок вперед и назад (д). Закрепление техники выполнения лазанья по канату.	
29	Общеразвивающие упражнения в движении. К/У «Лазанье по канату». Техника выполнения акробатической связки.	
30	Строевые упражнения. Повторение техники выполнения акробатической связки. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Выбор инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой	
31	Развитие силовых способностей. Упражнения в висах и упорах. Закрепление техники выполнения акробатической связки.	
32	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Развитие координационных способностей. К/У «Акробатическая связка». Участие Ясногорских легкоатлетов в областных соревнованиях.	
33	Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей. Упражнения в висах и упорах. Эстафеты.	
34	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с элементами гимнастики. Спортивная игра (лапта).	
35	Строевые упражнения. Преодоления полосы препятствий. Развитие силовых способностей. К/У «Подтягивания в висе».	
36	Общеразвивающие упражнения: мальчики с гантелями; девочки с обручами. Эстафеты.	
Волейбол (12 часов)		
37	ИОТ – 9.3. Повторение пройденного материала за 7 класс. Стойка игрока, перемещение, остановки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	
38	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
39.	Передача мяча над собой и через сетку. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи. игра по упрощенным правилам волейбола.	
40.	Передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нападающий удар через сетку. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи. игра.	
41.	К/У «Передача мяча». Игровые задания на укороченных площадках.	

52.	Повторение техники выполнения перехода от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.	
53.	К/У «Прохождение дистанции ранее изученными ходами 3 км». выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.	
54.	Повторение подъемов в гору скользящим шагом и спусков. Игра «Гонка с преследованием».	
55.	Закрепление техники выполнения подъемов в гору скользящим шагом. Передвижение на лыжах: подъем «елочкой», торможение «плугом». Игра «По местам».	
56.	Прохождение дистанции ранее изученными ходами 4 км преодолевая мелкие неровности поверхности. Развитие выносливости. Игра «Гонка с преследованием».	
57.	Повторение техники выполнения подъема «елочкой», торможение «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Как по часам»	
58.	Повторение техники выполнения поворотов на месте махом. Закрепление техники выполнения подъема «елочкой», торможение «плугом». Эстафеты.	
59.	К/У «Техника выполнения подъема в гору «елочкой», торможение «плугом». Катание с горы.	
60.	Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием рук, туловища. Подъемы и спуски. Игра «Гонки с преследованием».	
61.	Передвижение на лыжах: ознакомление с коньковым ходом. Игра «Гонка с палками и без палок»	
62.	Повторение техники выполнения конькового хода. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости. Игра «Быстрый лыжник»	
63.	Закрепление техники выполнения конькового хода. Прохождение дистанции до 4 км. Основные направления развития физической культуры в обществе, их цели и формы организации.	
64.	Передвижение на лыжах ранее изученными ходами. Игра «Лыжный поезд».	
65.	Применение изученных приемов передвижения на лыжах. Игра «Пятнашки простые».	
66.	К/У «Коньковый ход». Прохождение дистанции 4,5 км. Развитие выносливости.	
67.	Передвижение на лыжах с палками и без палок. Игра «Гонка с преследованием».	
68.	Эстафеты на лыжах без палок. Подведение итогов по разделу «Лыжная подготовка»	
Баскетбол (7 часов)		
69.	ИОТ – 9.3. повторение пройденного материала. Ведение, ловля и броски мяча.	
70.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
71.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Техника защиты - перехват мяча. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.	
72.	Броски мяча в корзину. Закрепление техники защиты – перехват мяча.	
73.	Повторение техники выполнения бросков мяча в корзину. Передача мяча двумя руками от груди на месте. К/У «Ведение мяча». Учебная игра.	
74.	Сочетание прием передвижения и остановок. Броски мяча в корзину с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
75.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. К/У «Броски мяча в корзину». закрепление пройденных комбинаций в игровой ситуации.	
Гимнастика с элементами акробатики (6 часов)		
76.	ИОТ – 9.1. строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом в движении. Повторение техники выполнения акробатической связки.	
77.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и коленных суставов. Развитие гибкости. К/У «Акробатическая связка».	
78.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Повторение техники лазанья по канату.	
79.	Развитие силовых способностей. Упражнения в висах и упорах. К/У «Лазанье по канату». Тульский велотрек. Известные велосипедисты Тульской области.	
80.	Строевые упражнения. Повторение техники прыжков через «козла». Эстафеты и игры с использованием гимнастических элементов.	
81.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. К/У	

Легкая атлетика (12 часов)		
91.	ИОТ – 9. Повторение техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника метания малого мяча на дальность с разбега.	
92.	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Бег 60м». Спортивная игра (<i>лапта</i>). Самоконтроль за уровнем физической подготовленности	
93.	Закрепление техники выполнения метание мяча на дальность с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	
94.	Повторение техники выполнения прыжков в длину с 13-15 шагов. Круговая тренировка: прыжки, многоскоки, метание в цель, броски набивного мяча. Спортивная игра (<i>лапта</i>).	
95.	К/У «метание мяча на дальность». Закрепление техники выполнения прыжков в длину с 13-15 шагов. Спортивная игра (<i>лапта</i>).	
96.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Повторение техники выполнения бега на длинные дистанции 1500м, 2000м. Развитие выносливости. Спортивная игра (<i>лапта</i>).	
	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Прыжки в длину». Спортивная игра (<i>лапта</i>).	
98.	Закрепление техники эстафетного бега, передачи эстафетной палочки бега по дистанции. Бег с изменением направления, скорости.	
99.	Специальные беговые упражнения. Бег в среднем темпе до 18 мин. Развитие выносливости эстафеты. Спортивная игра (<i>лапта</i>).	
100.	К/У «Кросс 2000м». Спортивная игра (<i>лапта</i>).	
101.	Общеразвивающие упражнения в парах. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Техника челночного бега.	
102.	ОУ К/У «Челночный бег 3*10».	
103.	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	
104.	Подведение итогов учебного года по уровню физической подготовленности.	
105.	Двигательный режим летом. Правила поведения на воде во время купания в открытых водоемах.	

9 класс

Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Льжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в виси и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Элементы гимнастики.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки.

Метания малого мяча и гранаты: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Спортивные игры. *Волейбол:* специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Льжная подготовка. Бесшажный, коньковый, попеременные ходы. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение дистанции на время. Упражнение ОФП.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

	беговые упражнения. Развитие координационных способностей. К/У «Метание мяча на дальность».	
7.	Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег в равномерном темпе (<i>до 20 минут</i>). Развитие выносливости.	
8.	Закрепление техники выполнения техники прыжков в длину. Круговая тренировка: броски набивного мяча, прыжки, многоскоки, метание в цель. Спортивная игра (лапта).	
9.	К/У «Кросс 2000м».повторение техники выполнения прыжков в длину.Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристических походов.	
10.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину. Спортивная игра (лапта).	
11.	К/У «Прыжки в длину». Повторение техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. ЗОЖ, роль и значение физической культуры в его формировании.	
12.	Общеразвивающие упражнения в парах. Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Спортивная игра.	
	Баскетбол (12 часов)	
13.	ИОТ-9.3 Повторение пройденного материала за 8 класс. Стойка игрока, перемещение, остановки, повороты. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.	
14.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест.	
15.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Техника выполнения штрафного броска.	
16.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	
17.	ОУ с мячами. Ведение мяча в различных стойках, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Повторение техники выполнения штрафного броска.	
18.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Тактические действия в защите. Броски в корзину двумя руками от груди. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	
19.	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	
20.	К/У «комбинации из освоенных элементов». Закрепление техники выполнения бросков мяча в корзину двумя руками от груди. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	
21.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Штрафной бросок. Учебная игра.	
22.	ОУ с гантелями. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.Сообщение: участие тульских баскетболисток ДЮСШ в межрегиональном турнире .	
23.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите. К/У «Броски в корзину двумя руками».	
24.	Применение пройденных элементов (<i>передвижения, передачи, остановки, броски, ведениемяча</i>) в процессе игры в баскетбол.Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	
	Волейбол (12 часов)	
25.	ИОТ-9.3 Повторение пройденного материала за 8 класс. Стойка игрока перемещение, остановки, повороты. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	
26.	Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Повторение техники выполнения нижней прямой подачи. Развитие координационных способностей.	
27.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача. Тульский спортивный клуб «Кировец».	
28.	Передача мяча в парах. Передача мяча после перемещений. Передача мяча через сетку. Нападающий удар при встречных передачах.	
29.	ОУ с мячами. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	
30.	Закрепление техники выполнения передачи мяча над собой и в парах. Круговая тренировка. Игра длительностью до 20 минут.	
31.	К/У «Передача мяча». Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	
32.	ОУ в парах. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.	
33.	К/У «Нижняя прямая подача». Нападающий удар при встречных передачах.	

	приема.	
45.	Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке. Закрепление техники лазанья по канату в два приема.	
46.	ОУ с гимнастическими палками. Эстафеты с элементами гимнастики. К/У «Лазанье по канату в два приема».	
47.	Преодоление полосы препятствий. Развитие силовых способностей. К/У «Подтягивание в висе».	
48.	Эстафеты с гимнастическими элементами. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование физических функций организма.	
	Лыжная подготовка (21 час)	
49.	ИОТ-9.2. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Повторение пройденного материала за 8 класс.	
50.	Техника выполнения одновременных ходов. Попеременный двухшажный ход.	
51.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Стартовый вариант.	
52.	Закрепление техники выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные во время прохождения дистанции 3км.	
53.	Прохождение дистанции ранее изученными ходами 3км. Попеременный четырехшажный ход. Эстафета.	
54.	Закрепление техники выполнения попеременного четырехшажного хода. Техника подъемов и спусков.	
55.	Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища. Подъемы и спуски. К/У «Попеременный четырехшажный ход».	
56.	Передвижение на лыжах ранее изученными ходами. Игра «Лыжный поезд». Правила организации и планирования режима дня.	
57.	Применение изученных приемов передвижения на лыжах. Игра «Пятнашки».	
58.	Повороты и торможение «плугом». Повторение техники спусков и подъемов.	
59.	К/У «Подъемы и спуски». Катание с горы.	
60.	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Закрепление техники поворотов и торможения «плугом».	
61.	К/У «Прохождение дистанции 3 км ранее изученными ходами».	
62.	Эстафета «Гонка с выбыванием». Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.	
63.	Прохождение дистанции до 5 км с равномерной скоростью.	
64.	Передвижение на лыжах: ознакомление с коньковым ходом. Гонка с палками и без палок.	
65.	Повторение техники конькового хода.	
66.	Передвижение на лыжах. Закрепление техники конькового хода.	
67.	К/У «Коньковый ход». Прохождение дистанции до 5 км.	
68.	Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	
69.	Подведение итогов по разделу «Лыжная подготовка». Эстафеты на лыжах без палок. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.	
	Баскетбол (9 часов)	
70.	ИОТ-9.3. повторение пройденного материала. Ведение, ловля и броски мяча.	
71.	Строевые упражнения. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	
72.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	
73.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину. Повторение техники выполнения штрафного броска.	
74.	ОУ с набивными мячами. Техника штрафных бросков. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
75.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Закрепление техники выполнения штрафного броска в корзину.	
76.	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	
77.	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Штрафной бросок». Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.	
78.	Применение пройденных элементов (передвижения, передачи, остановки, броски, ведение мяча) в процессе игры в баскетбол.	
	Волейбол (9 часов)	
79.	ИОТ-9.3. Повторение ранее пройденных элементов: передачи, нижняя прямая подача, перемещение, нападающий удар. Учебная игра.	
80.	Передача мяча над собой, в парах, после перемещения. Верхняя прямая подачи .	
81.	Строевые упражнения. Передачи мяча над собой, в парах, после перемещения. Повторение техники выполнения верхней прямой подачи. Учебная игра .	
82.	К/У «Передачи мяча в парах». Прием мяча после подачи в зонах	

	способностей.К/У «Прыжки через козла». Эстафеты с элементами гимнастики.	
	Легкая атлетика(12 часов)	
94.	ИОТ-№9. Повторение техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование.	
95.	Специальные беговые упражнения. Закрепление техники выполнения низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Метание мяча на дальность.	
96.	К/У «Бег 60 м». Повторение техники выполнения метания мяча на дальность с разбега. Тульские легкоатлеты, призеры мировых первенств.	
97.	Закрепление техники выполнения метания мяча. Повторение техники выполнения прыжков в длину с 13-15 шагов. Эстафеты.	
98.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафетный бег. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	
99.	К/У «Метание с полного разбега». Общеразвивающие упражнения в парах. Метание набивного мяча(юноши -3 кг, девушки -2 кг) двумя руками из различных исходных положений.	
100.	Общеразвивающие упражнения в парах. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. К/У «Челночный бег 3х 10 м».	
101.	ОУ К/У «Прыжки в длину». Закрепление техники выполнения прыжка в длину. Повторение техники выполнения бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег в размеренном темпе до 25 мин.	
102.	К/У «Кросс 2000 м». Совершенствование техники выполнения прыжка в длину. Эстафеты . Рассказать о двигательном режиме летом, правилах поведения на воде во время купания в открытых водоемах.	

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009.
5. Найминов Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов-на-Дону «Феникс»2001г.
6. Травин Ю.Г. Бегай на здоровье. М., Советский спорт, 1988г.
7. Фурманов Г.А. Играй в мини-футбол. М., Советский спорт, 1989г
8. Бергер Г.И. и Бергер Ю.Г. Урок физкультуры. М., Владос. 2002г.
9. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе. Минск «Полымя». 1988г.
10. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. Москва. «Физкультура и спорт». 1983г.

8. Контроль уровня усвоения учебного курса, предмета, дисциплины (модуля).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.