

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №7»
имени Николая Викторовича Кордюкова

ОБСУЖДЕНО

на заседании МО

протокол №1

от 28 августа 2019 г.

ПРИНЯТО

на педсовете

протокол №1

от 30 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 100

от 30 августа 2019 г.

Директор _____

Ларюшкина Н.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

5-9 класс

350 часов (2 часа в неделю)

учитель: Абрамова Юлия Александровна

г. Кимовск

2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре адресована учащимся с 5 по 9 класс отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7» имени Николая Викторовича Кордюкова г. Кимовск Тульской области.

Предмет физическая культура относится к образовательной области физического развития. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культурой, слагаемыми которой 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. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ (специальная медицинская группа), являются:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- закаливание организма и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей его физиологических систем;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки, а при необходимости – ее коррекции;
- формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;
- воспитание морально волевых - качеств;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- разъяснение соблюдения правил гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания, значения пребывания на воздухе.

Для реализации данных задач, была разработана рабочая программа на основе:

- Государственного стандарта общего образования по физической культуре 2010 год;
- «Обязательного минимума содержания по физической культуре» для учащихся 8-9 классов 2004 год;
- Матвеев А. Т., Петрова Т. В. Физическая культура. 1-11 классы: программа для общеобразовательных учреждений (2004 год);

- методических рекомендаций:
- Рипа М. Д. и др. «Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе»,
- Булич Э. Г. «Физическое воспитание в СМГ»,
- Семина Н. В. «Дети СМГ»,
- Коданёва Л. Н. «Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения»,
- Мамедов К. Р. «Физкультура для учащихся специальных медицинских групп».

Учитывая индивидуальные особенности учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе (заболевания опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие и остеохондроз; снижение зрения) были внесены изменения в программу: уроки акробатики и выполнение прыжков в длину с разбега и в высоту с разбега заменены упражнениями из оздоровительной и корригирующей гимнастики.

Учебник по физической культуре для учащихся 5-7, 8-9 классов под редакцией В. И. Ляха, Д. Е. Любомирского и Г. Б. Мейксона – Просвещение, 5-7 классы – 2010 г, 8-9 класс – 2010 г. Уроки проводятся в специально оборудованных спортивных залах. Количество часов в неделю с 5 - 9 классы по 2 часа в неделю у каждой параллели.

Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана.

Класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану школы			Реквизиты программы	Количество часов за год согласно учебному плану	УМК учителя
	Федеральный компонент	Региональный компонент	Школьный компонент			
5-7 класс	2 ч	-	-	Рабочая программа - на основании комплексной программы физического воспитания Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич Издательство «Просвещение» 2012 г.	70 часов	Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича/ Изд.. 2-е- Волгоград: учитель, 2012 г.;

						Настольная книга учителя физической культуры/под редакцией проф. Л. Б. Кофмана, 1998 г
--	--	--	--	--	--	--

Класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану школы			Реквизиты программы	Количество часов за год согласно учебному плану	УМК учителя
	Федеральный компонент	Региональный компонент	Школьный компонент			
8-9 класс	2 ч	-	-	Рабочая программа - на основании комплексной программы физического воспитания Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич Издательство «Просвещение» 2012 г.	70 часов	Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича/ Изд. 2-е- Волгоград: учитель, 2012 г.; Настольная книга учителя физической культуры/под редакцией проф. Л. Б. Кофмана, 1998 г

Учебник по физической культуре для учащихся 5-7, 8-9 классов под редакцией В. И. Ляха, Д. Е. Любомирского и Г. Б. Мейксона – Просвещение, 5-7 классы – 2010 г, 8-9 класс – 2010 г.

Методическая литература:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. 2012 г.
- Физкультура для учащихся специальных медицинских групп 1-11 классы. Автор: Мамедов к. р. 2008 г.
- Методика физкультурных занятий в СМГ общеобразовательного учреждения. Авторы: Кодалева Л. Н., Шуть М. А. 2006 г.
- Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Авторы: Каштанова Г. В., Мамаева Е. Г. 2007 г.
- Полная медицинская энциклопедия. Автор: Е. Незлобина. 2001 г.
- Энциклопедический справочник медицины и здоровья. Русское энциклопедическое товарищество. 2001 г.
- Анатомия и физиология человека. Автор: Федюкович Н. И. 2001 г.
- Здоровая спина или как избавиться от остеохондроза. Авторы: Путырский И. Н., Прохоров В.Н. 2000 г.
- Оздоровительные основы физических упражнений. Автор: Назаренко Л. Д. 2003 г.
- Как помочь детям стать здоровыми. Автор: Бабенкова Е. А. 2003 г.
- Энциклопедия самоисцеления. Автор: Мейр Шнайдер. 2001 г.
- Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. Автор: Ловейко И. Д. 1982 г.
- Дыхательная гимнастика. Автор: Казьмин В. Д. 2000 г.
- Болезни почек. Автор: Аверина В. И. 2000 г.
- Опыт дурака, или ключ к прозрению, как избавиться от очков. Автор: Мирзак Норбеков. 2002 г.

Предметные результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Примерное распределение программного материала
для 5-9 классов (в учебных часах)**

Разделы и темы программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Основы знаний о физической культуре	4	4	4	4	4
Физическое совершенствование:	66	66	66	66	66
- оздоровительная и корректирующая гимнастика	16	16	16	16	16
- физическая подготовка:	50	50	50	50	50
- легкая атлетика	16	16	14	14	14
- спортивные игры (баскетбол, волейбол)	10	10	12	12	12
- гимнастика	9	9	9	9	9
- лыжная подготовка	15	15	15	15	15
Итого	70	70	70	70	70

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-7 КЛАССОВ

Гимнастика (27 часов):

Строй:

Перестроение из колонны по одному дроблением и сведением;

В движении шагом и в медленном беге;

Перестроение из одной в две и три шеренги;

Перестроение из колонны по одному в колонну по два и четыре;

Повороты направо, налево, кругом;

Перестроение по программе 3-4 классов.

ОРУ:

Типа зарядки без предмета;

С гимнастической палкой;

Лежа, сидя на полу;

Специальные упражнения на формирование осанки;

С гантелями;

Сгибание рук в упоре лежа.

Висы, упоры:

Вис стоя;

Вис лежа;

Вис прогнувшись;

Вис согнувшись;

На гимнастической стенке - поднимание ног в угол и прогибы назад;

Вис с опорой на нижнюю решетку;

Переворот в упор (мальчики).

Легкая атлетика (46 часов):

Ходьба, бег:

В полуприседе, приседе;

С предметом на голове;

Бег с высоким подниманием бедра;

Бег в сочетании с ходьбой;

Медленный бег до 6 минут; челночный бег.

Метания мяча 1 кг:

Лежа на полу из-за головы;

Лежа на полу от груди;

Лежа на полу, на дальность отскока;

Сидя на полу из-за головы.

Метание мяча 150 грамм на дальность полета.

Поднимание туловища.

Прыжки:

Через скакалку;

Сидя на мяче на месте;

С продвижением вперед;

В длину с места.

Корригирующая и оздоровительная гимнастика ЛФК (48 часов).

Волейбол и элементы баскетбола (32 часа):

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы;
Ведение мяча на месте и с продвижением вперед;
Бросок мяча одной рукой от плеча;
Подводящие упражнения для волейбола;
Прием и передача мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу.

Лыжная подготовка (45 часов):

Ступающий шаг;
Скользкий шаг;
Попеременно двухшажный ход;
Одновременно двухшажный ход;
Одновременно одношажный ход;
Подъемы на склон: лесенкой, елочкой, полуелочкой и скользким шагом;
Спуски в разных стойках: основной, высокой и низкой;
Торможения: плугом, полуплугом;
Ходьба на лыжах 1, 2, 3 км.

Тренажеры (6 часов из уроков ЛФК):

Беговая дорожка: ходьба и бег 1 минуту;
Наклонная доска: поднятие туловища, лежа на спине, лежа на животе;
Гребной: работа руками на веслах;
Силовой тренажер: подтягивание руками, лежа на животе и на спине;
Выпрямление ног и сгибание рук сидя на коне;
Батут: прыжки на одной ноге;
Диски: ходьба по дискам с ведением мяча;
Специальные упражнения при разных заболеваниях.

Эстафеты для развития ловкости движений.

Контрольные упражнения:

- метание мяча из положения: лежа на полу, на животе в «лодочке» от груди на дальность отскока (см);
- наклон, вперед сидя ноги вместе на результат (см);
- поднятие туловища руки за голову лежа на спине (количество раз);
- поднятие ног в угол (количество раз);
- подтягивание (количество раз);
- удержание туловища в положение «лодочки» на время;
- бег в медленном темпе по индивидуальному заданию на оценку.
- упражнение на осанку с мешочком на голове на количество падений или поправлений в ходьбе на оценку;
- поднятие туловища, лежа на спине с закрепленными ногами за нижнюю рейку за минуту;
- прыжки в длину с места на дальность приземления.
- попеременно двухшажный ход;
- одновременно двухшажный ход;
- одновременно одношажный ход;
- одновременно бесшажный ход;
- подъемы на склон: лесенкой, елочкой.

- спуски в основной стойке;
- торможение и поворот плугом.
- метание мяча с разбега на дальность (м).

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (8-9 класс).

Гимнастика (18 часов):

Строй:

- Повторение упражнений 6-7 класс;
- Команды «Короче шаг», « Полный шаг»;
- Команда «Прямо»;
- Повороты в движении направо, налево.

ОРУ:

- Упражнения с палками;
- С гантелями весом 1-2 кг;
- Типа зарядки;
- Лежа на полу, сидя на полу;
- Специальные упражнения на формирование осанки;
- Повторение ранее изученных упражнений.
- Висы, упоры:
- Подтягивание;
- Переворот в упор толчком двух ног (м);
- На гимнастической стенке:
- Поднимание ног в угол;
- Прогибы назад;
- Вис на двух руках ноги врозь на месте;
- Вис согнувшись, стоя, на нижней рейке.
- Поднимание туловища в минуту с закрепленными ногами (за рейку).

Легкая атлетика (28 часа):

Ходьба, бег:

- Ходьба на носках, пятках внешних и внутренних сводах стопы, в полуприседе, в приседе;
- Ходьба по заданию;
- Ходьба с предметом (с мешком) на голове;
- Медленный бег до 7 минут;
- Бег с высоким подниманием бедра;
- Бег приставным шагом правым (левым) боком;
- Бег по заданию;
- Челночный бег.

Прыжки:

- Через скакалку;
- В длину с места.

Метания мяча 1 кг:

- Лежа на полу из-за головы;
- Лежа на полу от груди;
- Лежа на полу, на дальность отскока;
- Сидя на полу из-за головы.
- Метание мяча 150 грамм на дальность полета на результат.

Лыжная подготовка (30 часов):

Попеременно двухшажный ход;
Одновременно двухшажный ход;
Одновременно одношажный ход;
Одновременно бесшажный ход;
Подъемы на склон: лесенкой, елочкой.
Спуски в основной стойке с поворотами;
Торможения: плугом;
Поворот плугом;
Переход с одного хода на другой;
Попеременно четырехшажный ход (знакомство);
Ходьба на лыжах 1, 2, 3, 4 километра.
Преодоление препятствий: произвольным способом.

Волейбол (24 часа):

Стойка волейболиста;
Техника передачи мяча сверху и снизу;
Техника приёма мяча снизу;
Передачи мяча через сетку с перемещением;
Нижняя прямая подача мяча;
Прием мяча снизу после подачи;
Учебные игры бхб по упрощенным правилам.
Корригирующая и оздоровительная гимнастика ЛФК (32 часа).

Тренажеры (4 часа из уроков ЛФК):

Беговая дорожка: ходьба и бег 1 минуту;
Наклонная доска: поднятие туловища, лежа на спине, лежа на животе;
Гребной: работа руками на веслах;
Силовой тренажер: подтягивание себя лежа на спине и на животе;
Выпрямление и сгибание ног и рук на коне;
Диски: ходьба по дискам с ведением мяча;
Специальные упражнения при разных заболеваниях.

Контрольные упражнения:

- метание мяча из положения: лежа на полу, на животе в «лодочке» от груди на дальность отскока (см);
- наклон, вперед сидя ноги вместе на результат (см);
- поднятие туловища руки за голову лежа на спине (количество раз);
- поднятие ног в угол (количество раз);
- подтягивание (количество раз);
- удержание туловища в положение «лодочки» на время;
- бег в медленном темпе по индивидуальному заданию.
- упражнение на осанку с мешочком на голове на количество падений или поправлений в ходьбе.
- поднятие туловища, лежа на спине с закрепленными ногами за нижнюю рейку за минуту;
- прыжки в длину с места на дальность приземления.
- попеременно двухшажный ход;
- одновременно бесшажный ход;
- одновременно одношажный ход;
- одновременно двухшажный ход;
- торможение и поворот плугом;
- переход с одного хода на другой.
- метание мяча с разбега на дальность (м).

Календарно тематическое планирование 7 класс (2 часа в неделю)

№ п/п	Дата	Содержание (раздел, тема) урока	Количество часов	Примечание Оборудование
		1 четверть	18	
		Раздел: легкая атлетика	7+1	
1		О. З. Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре для самосовершенствования.	1	
2		Инструктаж охраны труда по разделу легкая атлетика. Самоконтроль, определение ЧСС за 10 или 15 секунд. Подтягивание (мальчики). Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Учет бега на 30 м. Техника выполнения низкого старта. Медленный бег 2 мин.	1	Секундомер, флажок, перекладина.
3		О. З. Правила выполнения домашних заданий. Прыжковые упражнения (многоскоки). Техника низкого старта. Учет прыжка в длину с места. Медленный бег 3 м.	1	Секундомер, рулетка.
4		Учет техники низкого старта. Техника метания мяча 150 г. с 4-5 шагов. Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Бег 4 мин.	1	Секундомер, мячи весом 150 грамм, рулетка.
5		О. З. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Упражнения на осанку. Учет бега на 60 м. Техника метания мяча. Медленный бег до 5 мин.	1	Секундомер, флажок, мячи 150 грамм, рулетка.
6		О. З. Осанка и ее значение для жизни. Профилактика и коррекция нарушения осанки. Совершенствование техники метания мяча. Медленный бег до 6 мин.	1	Секундомер, мячи 150 грамм.
7		Упражнения на осанку. Учет метания мяча на дальность с разбега. Медленный бег по индивидуальному заданию.	1	Секундомер, мячи 150 грамм, рулетка.
8		О. З. Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях. Правила выполнения комплекса ОРУ. Бег по индивидуальному заданию (у).	1	Секундомер.
		Раздел: спортивные игры волейбол	6	
9		Инструктаж охраны труда по разделу спортивные игры. ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Разучивание	1	Волейбольные мячи, свисток.

		техники передачи мяча сверху. Учебная игра в пионербол.		
10		ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Разучивание техники приема мяча снизу. Закрепление техники передачи мяча сверху. Учебная игра в пионербол. Прыжки в длину с места на результат. Гимнастика для глаз.	1	Волейбольные мячи, свисток.
11		Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения. ОРУ в движении. Разучивание техники приема мяча сверху через сетку. Совершенствование техники передачи мяча сверху. Закрепление техники приема мяча снизу. Учебная игра в пионербол. Гимнастика для глаз.	1	Волейбольные мячи, свисток.
12		Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения. ОРУ в движении. Разучивание нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники приема мяча сверху через сетку. Совершенствование техники приема мяча снизу. Игра «Пионербол».	1	Свисток, волейбольные мячи и сетка.
13		ОРУ в движении. Закрепление нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча сверху через сетку. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	1	Свисток, волейбольные мячи и сетка.
14		Упражнения на осанку с мешочком на голове (у). ОРУ типа зарядки. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	1	Волейбольные мячи, сетка, мешочки с песком и свисток.
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4	
15		ИОТ при выполнении физических упражнений в оздоровительном зале. Упражнения, сидя, лежа на полу. Наклон вперед, сидя на полу на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, рулетка.
16		Упражнения, сидя, лежа на полу. Упражнения в висе. Удержание туловища в положении «плодочка» на время. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, секундомер.
17		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу.	1	Ковры, набивные мячи,

		Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди на результат. Гимнастика для глаз.		рулетка.
18		ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Поднимание туловища за 1 минуту или 30 секунд. Подведение итогов 1 четверти.	1	Ковры, секундомер, гимнастическая стенка.
		2 четверть	14 часов	
		Раздел: гимнастика	9	
19 1		Инструктаж охраны труда по разделу гимнастика. Разучивание комплекса упражнений типа зарядки без предмета. Упражнения на полу. Разучивание упражнений в равновесии.	1	Ковры, гимнастическая скамейка или бревно.
20 2		Строевые упражнения «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Упражнения на осанку. Закрепление комплекса упражнений типа зарядки без предмета. Закрепление упражнений в равновесии. Упражнения на полу.	1	Ковры, гимнастическая скамейка или бревно.
21 3		Строевые упражнения «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Совершенствование комплекса упражнений типа зарядки без предмета. Совершенствование упражнений в равновесии. Прыжки в длину с места на результат.	1	Ковры, рулетка, гимнастическая скамейка или бревно.
22 4		Повторение строевых упражнений: размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гантелями (1 кг). Разучивание упражнений в висе на гимнастической стенке. Упражнения на полу. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гантели, гимнастическая стенка.
23 5		Повторение строевых упражнений: размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гантелями (1 кг). Упражнения на полу. Поднимание туловища. Закрепление упражнений в висе на гимнастической стенке. Подтягивание. Эстафеты.	1	Ковры, гантели, гимнастическая стенка.
24 6		Повторение перестроения из шеренги по одному в шеренгу по 2 и по три. ОРУ с гантелями (1 кг). Упражнения на полу. Совершенствование упражнений в равновесии. Совершенствование упражнений в висе на гимнастической стенке. Подтягивание. Эстафеты.	1	Ковры, перекладина, гантели, гимнастическая стенка и скамейка.

25 7		Упражнение на осанку с мешочком на голове. Повторение перестроения из шеренги по одному в шеренгу по 2 и по три. ОРУ с гантелями (1 кг). Упражнения на полу. Выполнение упражнений в равновесии (у). Подтягивание (у). Поднимание ног в угол. Эстафеты.	1	Ковры, перекладина, гантели, гимнастическая скамейка и стенка.
26 8		Упражнение на осанку с мешочком на голове (у). Повторение перестроения из шеренги по одному в шеренгу по 2 и по три. ОРУ с гантелями (1 кг). Упражнения на полу. Повторение упражнений в висе: поднимание ног в угол и прогибы назад. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, мешочки, гантели, гимнастическая стенка.
27 9		Повторение перестроения из колонны по одному в колонну по три. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на полу. Поднимание ног в угол (у). Метание мяча на результат из положения, лежа на полу, на животе в «лодочки» от груди. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастические палки, ковры, набивные мячи (1 кг), рулетка.
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4+1	
28 10		Повторение поворотов на месте. Разучивание комплекса упражнений типа зарядки без предмета. Упражнения на полу. Наклон вперед из положения, сидя на полу ноги вместе на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, рулетка.
29 11		Строевые упражнения «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Упражнения на осанку. Закрепление комплекса упражнений типа зарядки без предмета. Упражнения на полу. Удержание туловища в положении «лодочки» на время, лежа на полу, на животе. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, секундомер.
30 12		Повторение перестроения из колонны по одному в колонну по три. Совершенствование комплекса упражнений типа зарядки без предмета. Упражнения на полу. Метание мяча на результат из положения, лежа на полу, на животе в «лодочки» от груди на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, набивные мячи (1 кг), рулетка.
31		Повторение перестроения из колонны по	1	Гимнастические

13		одному в колонну по три. ОРУ типа зарядки. Поднимание туловища из положения, лежа на спине с закрепленными ногами за 1 минуту (у). Подведение итогов 2 четверти.		маты, секундомер, гимнастическая стенка.
32 14		О. 3. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	1	
		3 четверть	20 часов	
		Раздел: лыжная подготовка	15+1	
33 1		О. 3. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	1	
34 2		Инструктаж охраны труда по разделу лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
35 3		О. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на профилактику вредных привычек. Разучивание техники одновременно – двухшажного хода. Совершенствование техники попеременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции 1000 метров (у).	1	Лыжный инвентарь, секундомер.
36 4		Разучивание техники одновременно – одношажного хода. Закрепление техники одновременно – двухшажного хода. Учет попеременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
37 5		Разучивание техники одновременно – бесшажного хода. Закрепление техники одновременно – одношажного хода. Совершенствование техники одновременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
38 6		Закрепление техники одновременно – бесшажного хода. Совершенствование техники одновременно – одношажного хода. Учет одновременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1км.	1	Лыжный инвентарь.
39 7		Совершенствование техники одновременно – бесшажного хода. Учет техники одновременно – одношажного хода. Прохождение дистанции до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
40 8		Разучивание техники подъема елочкой. Совершенствование техники торможения	1	Лыжный инвентарь.

		плугом. Учет одновременно – бесшажного хода. Прохождение дистанции до 2000 м.		
41 9		Закрепление техники подъема елочкой. Совершенствование техники спуска со склона в основной стойке. Прохождение дистанции до 2000 м.	1	Лыжный инвентарь.
42 10		Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствование техники спуска со склона в основной стойке. Прохождение дистанции до 1000 м.	1	Лыжный инвентарь.
43 11		Учет техники подъема елочкой. Разучивание техники подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
44 12		Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2000 м (у).	1	Лыжный инвентарь, секундомер.
45 13		Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
46 14		Учет подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
47 15		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
48 16		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4	
49 17		Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Упражнения на тренажерах. Наклон вперед на результат. Гимнастика для глаз.	1	Рулетка, секундомер, тренажеры.
50 18		Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Удержание туловища в положении «лодочки» лежа на полу, на животе на время. Упражнения на тренажерах. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, тренажеры, секундомер.
51 19		Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди на результат. Подтягивание. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, рулетка, набивные мячи, перекладина, гимнастические маты.
52 20		Поднимание туловища с закрепленными ногами за 1 минуту или 30 секунд (у). Подтягивание. Подведение итогов 3	1	Секундомер, перекладина, гимнастические

		четверти.		маты.
		4 четверть	16 часов	
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4	
53 1		О. 3. Занятия физкультурой в условиях спортивно - оздоровительного комплекса. Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Наклон вперед, сидя на полу на результат. Поднимание ног в угол. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, рулетка, гимнастическая стенка.
54 2		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Удержание туловища в положении «лодочка» на время. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, секундомер.
55 3		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Поднимание туловища. Метание мяча из положения «лодочки» лежа на полу от груди на дальность на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, набивные мячи, рулетка, гимнастическая стенка.
56 4		Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Поднимание туловища за 1 минуту или 30 секунд с закрепленными ногами (у). Гимнастика для глаз.	1	Ковры, мешочки, гимнастическая стенка, маты, секундомер.
		Раздел: спортивные игры	6	
57 5		Инструктаж охраны труда по разделу спортивные игры. Ходьба и ее разновидности. Упражнения на осанку с мешочком на голове (у). Разучивание техники передачи мяча сверху в парах на месте. Гимнастика для глаз.	1	Мешочки с песком, волейбольные мячи.
58 6		ОРУ в движении. Разучивание техники приема мяча снизу. Закрепление техники передачи мяча сверху в парах на месте. Гимнастика для глаз.	1	Волейбольные мячи.
59 7		ОРУ в движении. Разучивание техники нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники приема мяча снизу. Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах на месте. Учебная игра 6х6.	1	Волейбольные мячи, свисток.
60 8		ОРУ в движении. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча	1	Волейбольные мячи, свисток.

		снизу. Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах на месте. Учебная игра по упрощенным правилам.		
61 9		ОРУ в движении. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу. Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах на месте. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Волейбольные мячи, свисток.
62 10		ОРУ в движении. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу. Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах на месте. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Волейбольные мячи, свисток.
		Раздел: легкая атлетика	5+1	
63 11		О. 3. Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метаний. ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Разучивание техники старта с опорой на одну руку. Бег 30 м. Бег в медленном темпе по индивидуальному заданию.	1	Секундомер, свисток.
64 12		ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Разучивание техники метания мяча на дальность с разбега. Закрепление техники старта с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе по индивидуальному заданию (у).	1	Секундомер, свисток, мячи.
65 13		ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Закрепление техники метания мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	Рулетка, мячи.
66 14		ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Выполнение техники старта с опорой на одну руку (у).	1	Мячи (150 гр.).
67 15		ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Выполнение метания мяча на дальность с разбега на результат.	1	Мячи (150 гр.), секундомер, рулетка.
68 16		О. 3. Правила поведения при купании в открытых водоемах и реке.	1	
69 17		ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Игры: в футбол и волейбол.	1	Свисток, секундомер, мячи, сетка.

70 18		ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Игры: в футбол и волейбол.	1	Свисток, секундомер, мячи, сетка.
----------	--	---	---	---

Календарно тематическое планирование 8 класс (2 часа в неделю)

№ п/п	Дата	Содержание (раздел, тема) урока	Количество часов	Примечание Оборудование
		1 четверть	18	
		Раздел: легкая атлетика	7+1	
1		О. 3. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.	1	
2		Инструктаж охраны труда по разделу легкая атлетика. Подсчет пульса за 15 секунд. Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Техника низкого старта и стартового разгона. Учет бега на 30 м с высокого старта. Бег 3мин.	1	Секундомер.
3		О. 3. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой. Подсчет пульса за 15 секунд. Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Прыжки в длину с места на результат. Бег по индивидуальному заданию на выносливость.	1	Секундомер, рулетка.
4		О. 3. Первая медицинская помощь при травмах. Подсчет пульса за 15 секунд. Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Разучивание техники метания мяча (150гр). Учет бега по заданию на выносливость.	1	Секундомер, мячи весом 150 грамм, рулетка.
5		О. 3. Влияние общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность. Учет бега на 60 м. Упражнения на осанку. Закрепление техники метания мяча (150 гр) с разбега. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Секундомер, флажок, мячи (150 грамм), рулетка.
6		Подсчет пульса за 15 секунд. Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Совершенствование техники метания мяча с разбега. Учет бега по заданию на выносливость.	1	Секундомер, мячи, рулетка.
7		О. 3. Значение правильной осанки для человека. Метание мяча на дальность с	1	Секундомер, мячи, рулетка.

		разбега на результат. Подсчет пульса за 15 секунд. Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Бег на выносливость (индивидуально).		
8		О. 3. Понятие физическая нагрузка. Упражнения на осанку. Бег по заданию на выносливость.	1	Секундомер.
		Раздел: волейбол	6	
9		Инструктаж охраны труда по разделу спортивные игры - волейбол. Упражнения на осанку с мешочком на голове. ОРУ в движении. Разучивание техники передачи мяча сверху. Прыжки в длину с места на результат. Игра в волейбол.	1	Секундомер, мешочки с песком, рулетка, волейбольные мячи и сетка.
10		Учет упражнений на осанку с мешочком на голове. ОРУ в движении. Разучивание техники приема мяча снизу. Закрепление техники передачи мяча сверху. Игра 6х6.	1	Секундомер, мешочки с песком, рулетка, волейбольные мячи и сетка.
11		Разучивание техники нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники приема мяча снизу. Совершенствование техники передачи мяча сверху. Подтягивание. Игра в волейбол.	1	Волейбольные мячи и сетка.
12		Упражнения на осанку. ОРУ в движении. Разучивание техники приема мяча снизу после подачи. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники передачи мяча сверху. Подтягивание (у). Игра 6х6.	1	Волейбольные мячи и сетка.
13		Упражнения на осанку. ОРУ в движении. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники приема мяча снизу после подачи. Учет техники передачи мяча сверху (техника). Игра в волейбол.	1	Волейбольные мячи и сетка.
14		Упражнения на осанку. ОРУ в движении. Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Учет техники приема и передачи мяча снизу (техника). Поднимание ног в угол. Игра в волейбол.	1	Волейбольные мячи и сетка, гимнастическая стенка.
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4	

15		О. 3. Правила поведения при выполнении физических упражнений в оздоровительном зале. ОРУ с гантелями. Упражнения на осанку. Упражнения на полу. Наклон вперед на результат. Гимнастика для глаз.	1	Гантели, секундомер, ковры.
16		ОРУ с гантелями. Упражнения на осанку. Упражнения на полу. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Метание мяча из положения, лежа на полу из «лодочки» от груди. Гимнастика для глаз.	1	Гантели, ковры, рулетка, гимнастическая стенка.
17		ОРУ с гантелями. Упражнения, лежа на полу. Метание мяча из положения, лежа на полу из «лодочки» от груди на результат. Гимнастика для глаз.	1	Набивные мячи, перекладина, ковры, гантели, рулетка.
18		Подсчет пульса за 15 секунд. Дыхательные упражнения. ОРУ с гантелями. Упражнения на осанку. Упражнения, лежа на полу. Учет поднимания туловища (техника). Гимнастика для глаз.	1	Гантели, секундомер, ковры, перекладина.
		2 четверть	14	
		Раздел: гимнастика	9	
19 1		Инструктаж охраны труда по разделу гимнастика. Основы знаний о страховке, само страховке и помощи при выполнении упражнений. Разучивание поворотов в движении направо и налево. Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Упражнения, сидя, лежа на полу. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, рулетка.
20 2		Закрепление поворотов в движении направо и налево. Закрепление комплекса упражнений типа зарядки. Упражнения, сидя, лежа на полу. Разучивание упражнений в равновесии на гимнастической скамейке (бревне). Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гимнастическая скамейка или бревно.
21 3		Упражнения на осанку. Совершенствование поворотов в движении направо и налево. Совершенствование комплекса упражнений типа зарядки. Закрепление упражнений в равновесии на гимнастической скамейке (бревне).	1	Секундомер, ковры, гимнастическая скамейка или бревно.

		Упражнения, сидя, лежа на полу. Гимнастика для глаз.		
22 4		Учет упражнений на осанку с мешочком на голове. ОРУ с гантелями (1-2 кг). Упражнения, сидя, лежа на полу. Совершенствование упражнений в равновесии на гимнастической скамейке (бревно). Гимнастика для глаз.	1	Гантели, ковры, гимнастическая скамейка или бревно, мешочки с песком.
23 5		ОРУ с гантелями (1-2 кг). Упражнения, сидя, лежа на полу. Упражнения в висе. Упражнения для развития быстроты двигательной реакции.	1	Гантели, ковры, гимнастические палки и стенка, перекладина, свисток.
24 6		ОРУ с гантелями (1-2 кг). Упражнения, сидя, лежа на полу. Поднимание ног в угол и прогибы назад из положения виса. Упражнения для развития быстроты двигательной реакции.	1	Гантели, ковры, гимнастические палки и стенка, свисток.
25 7		ОРУ с гантелями (1-2 кг). Поднимание ног в угол. Прыжки в длину на результат. Упражнения для развития быстроты двигательной реакции.	1	Гантели, гимнастические палки и стенка, рулетка, свисток.
26 8		ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание ног в угол (у). Метание мяча из положения, лежа на полу из лодочки от груди на дальность. Подтягивание. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастические палки, стенка, ковры, набивные мячи (1 кг), рулетка, перекладина.
27 9		ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения, сидя, лежа на полу. Метание мяча из положения, лежа на полу из лодочки от груди на дальность на результат. Подтягивание. Упражнения для развития быстроты двигательной реакции.	1	Гимнастические палки, набивные мячи (1 кг), перекладина, свисток.
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4+1	
28 10		ОРУ типа зарядки. Упражнения на тренажерах. Упражнения на осанку. Наклон вперед на результат. Гимнастика для глаз.	1	Тренажеры, рулетка.
29 11		ОРУ типа зарядки. Упражнения на тренажерах. Упражнения на осанку. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Гимнастика для глаз.	1	Тренажеры, секундомер.

30 12		ОРУ типа зарядки. Упражнения на осанку. Подтягивание (у). Упражнения, сидя, лежа на полу. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, перекладина.
31 13		ОРУ типа зарядки. Поднимание туловища из положения, лежа на полу с закрепленными ногами за 1 минуту или 30 секунд (у). Упражнения, сидя, лежа на полу. Упражнения в висе. Гимнастика для глаз. Подведение итогов.	1	Ковры или гимнастические маты, секундомер, гимнастическая стенка.
32 14		О. 3. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи.	1	
		3 четверть	20	
		Раздел: лыжная подготовка	15+1	
33 1		О. 3. Комплексы физ. упражнений для развития физических способностей и тестирование уровня двигательной подготовленности.	1	
34 2		Инструктаж охраны труда по разделу лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременно – двухшажного хода. Совершенствование техники одновременно – одношажного хода. Прохождение дистанции до 1000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
35 3		О. 3. Основные тенденции развития физкультуры и спорта в Кимовском районе. Совершенствование техники одновременно – одношажного хода. Учет техники попеременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
36 4		Учет техники одновременно – одношажного хода. Совершенствование техники одновременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
37 5		Учет техники одновременно – двухшажного хода. Совершенствование техники одновременно – бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
38 6		Учет техники одновременно – бесшажного хода. Совершенствование техники торможения плугом. Прохождение дистанции до 2000 метров.	1	Лыжный инвентарь.
39		Учет техники торможения плугом.	1	Лыжный

7		Совершенствование техники спуска с поворотом. Прохождение дистанции до 2000 метров в медленном темпе.		инвентарь.
40 8		Совершенствование техники поворота плугом. Учет дистанции 1000 метров.	1	Лыжный инвентарь, секундомер.
41 9		Совершенствование техники поворота плугом. Прохождение дистанции до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
42 10		Совершенствование техники спусков с поворотами. Прохождение дистанции до 2000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
43 11		Совершенствование техники поворота плугом Совершенствование техники спусков с поворотами. Учет дистанции 2000 метров.	1	Лыжный инвентарь, секундомер.
44 12		Учет техники поворота плугом. Совершенствование техники спусков с поворотами. Прохождение дистанции до 2000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
45 13		Прохождение дистанции до 2500 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
46 14		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Лыжный инвентарь.
47 15		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Лыжный инвентарь.
48 16		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Лыжный инвентарь.
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4	
49 17		О. 3. Правила поведения во время занятий в оздоровительном зале. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Наклон, вперед сидя на результат. Упражнения на тренажерах. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, рулетка, тренажеры.
50 18		ОРУ типа зарядки. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Упражнения на тренажерах. Гимнастика для глаз.	1	Секундомер, тренажеры, ковры.
51 19		ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Метание мяча из положения «лодочки» на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, рулетка, гимнастическая стенка, набивные мячи.

52 20		ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Учет поднимания туловища с закрепленными ногами за 1 минуту или 30 секунд. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, секундомер, гимнастическая стенка.
		4 четверть	16	
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4	
53 1		ОРУ типа зарядки. Упражнения на осанку. Строевые упражнения. Упражнения, сидя, лежа на полу. Наклон, вперед сидя на полу на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, рулетка, секундомер.
54 2		Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Метание мяча из положения «лодочки» на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, набивные мячи, рулетка, секундомер.
55 3		Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Метание мяча из положения «лодочки» на результат (у). Гимнастика для глаз.	1	Ковры, набивные мячи, рулетка, секундомер.
56 4		Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Поднимание туловища с закрепленными ногами за 30 секунд или 1 минуту. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гимнастическая стенка.
		Раздел: спортивные игры волейбол	6	
57 5		Инструктаж охраны труда по разделу спортивные игры. Упражнения на осанку (у). Разучивание техники передачи мяча сверху и снизу в парах. Разучивание техники нижней прямой подачи мяча. Разучивание техники приема мяча снизу после подачи мяча. Гимнастика для глаз.	1	Мешочки песком, волейбольные мячи.
58 6		Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу в парах. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники приема мяча снизу после подачи мяча. Выполнение прыжка в длину с места на результат. Учебная игра.	1	Волейбольные мячи, рулетка.
59 7		Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу в парах. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи мяча. Учебная игра 6х6.	1	Волейбольные мячи.

60 8		Упражнения на осанку. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу в парах. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи мяча. Учебная игра бхб.	1	Волейбольные мячи.
61 9		Упражнения на осанку. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу в парах. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи мяча. Учебная игра бхб.	1	Волейбольные мячи.
62 10		Упражнения на осанку. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу в парах. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи мяча. Учебная игра бхб.	1	Волейбольные мячи.
		Раздел: легкая атлетика	5+1	
63 11		О. 3. Инструктаж по охране труда по разделу легкая атлетика. Упражнения на осанку. Разучивание техники метания мяча 150 грамм с разбега. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Мячи 150 грамм.
64 12		Упражнения на осанку. Закрепление техники метания мяча 150 грамм с разбега. Бег 30 метров. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Рулетка, мячи 150 грамм, секундомер.
65 13		Упражнения на осанку. ОРУ в движении. Совершенствование техники метания мяча 150 грамм с разбега. Учет бега выносливость.	1	Рулетка, мячи 150 грамм.
66 14		ОРУ в движении. Выполнение метания мяча 150 грамм с разбега на результат. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Рулетка, мячи 150 грамм.
67 15		Упражнения на осанку. Спец. беговые упражнения. Бег 60 метров. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Секундомер.
68		О. 3. Двигательный режим летом, правила	1	

16		поведения на воде во время купания. Подведение итогов за 4 четверть и за год. Индивидуальные задания на каникулы.		
69 17		ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Игры: в футбол и волейбол.	1	Свисток, секундомер, мячи, сетка.
70 18		ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Игры: в футбол и волейбол.	1	Свисток, секундомер, мячи, сетка.

Календарно-тематическое планирование 9 класс (2 часа в неделю)

№ п/п	Дата	Содержание (раздел, тема) урока	Количество часов	Приложение Оборудование
		1 четверть	18	
		Раздел: легкая атлетика	7+1	
1		О. З. Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влиянии окружающей социально-экологической среды.	1	
2		Инструктаж охраны труда по разделу легкая атлетика. Подсчет пульса за 15 секунд. Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Техника низкого старта и стартового разгона. Учет бега на 30 м с высокого старта. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Секундомер.
3		Подсчет пульса за 15 секунд. Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Специальные беговые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Секундомер, рулетка.
4		О. З. Основные формы занятий физической культуры. Подсчет пульса за 15 секунд. Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Специально - беговые упражнения. Разучивание техники метания мяча (150 гр.). Учет бега по заданию.	1	Секундомер, мячи.
5		О. З. Физическая культура личности и ее взаимосвязь с общей культурой общества.	1	Секундомер, мячи, флажок,

		Учет бега на 60 м. Упражнения на осанку. Закрепление техники метания мяча (150 гр.) с разбега.		рулетка.
6		Упражнение на осанку. Совершенствование техники метания мяча (150 гр.) с разбега. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Мячи, рулетка.
7		Упражнения на осанку. Совершенствование техники метания мяча с разбега. Подсчет пульса за 15 секунд. Дыхательные упражнения. Учет бега по заданию.		Секундомер, рулетка.
8		Упражнения на осанку. Учет метания мяча на дальность с разбега. Подсчет пульса за 15 секунд. Дыхательные упражнения. Бег на выносливость (индивидуально).		Секундомер, рулетка.
		Раздел: спортивные игры волейбол	6	
9		Упражнение на осанку. ОРУ в движении. Инструктаж охраны труда по разделу: спортивные игры. Волейбол. Сочетание перемещений и приемов. Прием мяча снизу, передача мяча сверху, нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Волейбольные мячи.
10		Упражнение на осанку. ОРУ в движении. Передача в парах на месте и тройках со сменой мест. Техника нижней прямой подачи. Передача мяча через сетку в тройках. Учебная игра.	1	Волейбольные мячи.
11		Учет упражнений на осанку. ОРУ с набивными мячами. Техника приема мяча снизу, и передача сверху. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Волейбольные и набивные мячи, мешочки с песком.
12		ОРУ с набивными мячами. Техника нижней прямой подачи и приема мяча снизу после подачи. Выполнение передачи мяча сверху (у.). . Игра в волейбол.	1	Волейбольные и набивные мячи, рулетка.
13		ОРУ в движении. Техника приема мяча снизу, и передача сверху, нижняя прямая подача. Выполнение передачи мяча снизу (у.). Поднимание ног в угол. Гимнастика для глаз.	1	Волейбольные мячи.
14		ОРУ в движении. Техника приема мяча снизу, и передача сверху, нижняя прямая	1	Волейбольные мячи, рулетка,

		подача. Поднимание ног в угол. Наклон вперед на результат. Учебная игра 6х6.		гимнастическая стенка.
		Раздел: оздоровительная гимнастика		
15		ИОТ по разделу оздоровительная гимнастика. Упражнение на осанку. ОРУ с гантелями. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Поднимание туловища Упражнения на полу. Упражнения в висе. Гимнастика для глаз.	1	Гантели, ковры, секундомер, гимнастическая стенка.
16		Упражнение на осанку. ОРУ с гантелями. Упражнения на полу. Поднимание туловища (у). Метание мяча из положения, лежа на полу из «лодочки» от груди. Гимнастика для глаз.	1	Гантели, ковры, рулетка.
17		Подсчет пульса за 15 секунд. Дыхательные упражнения. ОРУ с гантелями. Упражнения на осанку. Метание мяча из положения, лежа на полу из «лодочки» от груди на результат. Упражнения, лежа на полу. Гимнастика для глаз.	1	Гантели, ковры, секундомер.
18		Поднимание туловища за 1 минуту или 30 секунд (у.). Подтягивание. Подведение итогов за 1 четверть. Индивидуальные задания на каникулы.	1	Секундомер, ковры, гимнастическая стенка и перекладина.
		2 четверть	14	
		Раздел: гимнастика	9	
19 1		Инструктаж охраны труда по разделу гимнастика. Повторение перестроения из колонны по одному в колонны по два, по 4 в движении. ОРУ типа зарядки. Упражнения на осанку с мешочком на голове. Упражнения, сидя, лежа на полу. Разучивание упражнений на равновесие на гимнастическом бревне (скамейке). Гимнастика для глаз.	1	Мешочки с песком, ковры, рулетка, гимнастическая скамейка или бревно.
20 2		Повторение перестроения из колонны по одному в колонны по два, по 4 в движении. ОРУ типа зарядки. Упражнения на осанку с мешочком на голове (у.). Упражнения, сидя, лежа на полу. Закрепление упражнений на равновесие на гимнастическом бревне	1	Мешочки с песком, ковры, рулетка, гимнастическая скамейка или бревно.

		(скамейке). Гимнастика для глаз.		
21 3		Повторение перестроения из колонны по одному в колонны по два, по 4 в движении. ОРУ в парах. Упражнения, сидя, лежа на полу. Совершенствование упражнений на равновесие на гимнастическом бревне (скамейке). Гимнастика для глаз.	1	Секундомер, ковры, гимнастическая скамейка или бревно.
22 4		Упражнения на осанку. ОРУ типа зарядки. Упражнения, сидя, лежа на полу. Наклон вперед из положения, сидя на полу ноги вместе на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, рулетка.
23 5		Упражнения на осанку. ОРУ типа зарядки. Упражнения, сидя, лежа на полу. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, секундомер.
24 6		Упражнения на осанку. ОРУ типа зарядки. Повторение перестроения из колонны по одному в колонны по два, по 4 в движении. ОРУ с гантелями (1-2 кг). Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Упражнения в висе. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гантели, гимнастическая стенка.
25 7		Повторение перестроения из колонны по одному в колонны по два, по 4 в движении. ОРУ с гантелями (1-2 кг). Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Поднимание ног в угол. Прогибы назад в висе. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гантели, мешочки с песком, гимнастическая стенка.
26 8		Повторение перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три в движении. ОРУ с гантелями (1-2 кг). Прыжки в длину с места на результат. Поднимание ног в угол из положения простого виса. Упражнения на развитие быстроты двигательной реакции.	1	Гимнастические палки, стенка, гантели, рулетка, свисток.
27 9		Повторение перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три в движении. ОРУ с гантелями (1-2 кг). Поднимание ног в угол из положения простого виса (у). Гимнастика для глаз.	1	Гантели, ковры, гимнастическая стенка, рулетка, набивные мячи (1 кг).
		Раздел: оздоровительная гимнастика		

28 10		Повторение перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастические палки, стенка, перекладина, ковры, секундомер.
29 11		Повторение перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание (у). Упражнения на развитие быстроты двигательной реакции.	1	Гимнастические палки, перекладина, ковры, свисток.
30 12		Повторение перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание. Упражнения, сидя, лежа на полу. Метание мяча от груди из положения, лежа на полу, на животе на дальность на результат. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастические палки, перекладина, ковры, рулетка, набивные мячи (1 кг).
31 13		ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки в длину с места на результат. Упражнения на развитие быстроты двигательной реакции. Подведение итогов 2 четверти.	1	Гимнастические палки, рулетка, свисток.
32 14		О. 3. Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями. Инструктаж охраны труда по разделу гимнастика.	1	
		3 четверть	20	
		Раздел: лыжная подготовка	15+1	
33 1		О. 3. Комплексы физ. упражнений для развития физических способностей и тестирование уровня двигательной подготовленности.	1	
34 2		Инструктаж охраны труда по разделу лыжная подготовка. Температурный режим. Разучивание техники перехода с одного хода на другой. Совершенствование техники попеременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 м.	1	Лыжный инвентарь.
35 3		Закрепление техники перехода с одного хода на другой. Совершенствование техники одновременно – двухшажного хода. Учет выполнения попеременно – двухшажного хода. Прохождение	1	Лыжный инвентарь.

		дистанции до 1000 м.		
36 4		Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Совершенствование техники одновременно – одношажного хода. Учет выполнения одновременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 м.	1	Лыжный инвентарь.
37 5		Совершенствование техники одновременно – одношажного хода. Учет выполнения перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	Лыжный инвентарь.
38 6		Совершенствование техники одновременно – бесшажного хода. Учет выполнения одновременно – одношажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км	1	Лыжный инвентарь.
39 7		Учет выполнения одновременно – бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1500 метров.	1	Лыжный инвентарь.
40 8		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
41 9		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км (у).	1	Лыжный инвентарь, секундомер.
42 10		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2 км	1	Лыжный инвентарь.
43 11		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км (у).	1	Лыжный инвентарь, секундомер.
44 12		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2500 м.	1	Лыжный инвентарь.
45 13		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	1	Лыжный инвентарь.
46 14		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
47 15		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Лыжный инвентарь.
48 16		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Лыжный инвентарь.
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4	

49 17		Повторение правил поведения на уроках физкультуры. Упражнение на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Наклон вперед из положения, сидя на полу на результат. Упражнения на тренажерах. Гимнастика для глаз.	1	Мешочки с песком, рулетка, тренажеры.
50 18		Упражнение на осанку. Упражнения на тренажерах. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Метание мяча из положения, лежа на полу от груди из «лодочки». Гимнастика для глаз.	1	Тренажеры, ковры, секундомер.
51 19		ОРУ типа зарядки. Упражнение на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Метание мяча из положения, лежа на полу от груди из «лодочки» на результат. Поднимание ног в угол. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, набивные мячи, рулетка, гимнастическая стенка.
52 20		ОРУ в движении. Упражнение на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Поднимание туловища с закрепленными ногами за 1 минуту или 30 секунд (у). Гимнастика для глаз. Подведение итогов 3 четверти.	1	Ковры, секундомер, гимнастическая стенка.
		4 четверть	16	
		Раздел: оздоровительная гимнастика	4	
53 1		О. З. Участие Тульских спортсменов в олимпийском движении. Формирование знаний и представлений учащихся о здоровом образе жизни. Упражнения на осанку. ОРУ с гантелями. Упражнения на полу. Наклон, вперед сидя на результат. Гимнастика для глаз.	1	Мешочки с песком, гантели, ковры, секундомер.
54 2		Упражнения на осанку. ОРУ с гантелями. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Метание мяча из положения, лежа на полу от груди из «лодочки». Гимнастика для глаз.	1	Мешочки с песком, гантели, ковры, набивные мячи, рулетка.
55 3		Упражнения на осанку. ОРУ с гантелями. Упражнения из исходного положения, сидя, лежа на полу. Метание мяча из положения, лежа на полу от груди из «лодочки» на результат (у). Гимнастика для глаз.	1	Гантели, ковры, секундомер, рулетка, набивные мячи.

56 4		Упражнения на осанку. ОРУ с гантелями. Поднимание туловища с закрепленными ногами за 1 минуту или 30 секунд (у). Упражнения из исходного положения, сидя, лежа на полу. Гимнастика для глаз.	1	Гантели, ковры, секундомер.
		Раздел: спортивные игры волейбол	6	
57 5		Инструктаж охраны труда по разделу спортивные игры. Упражнения на осанку (у). ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Разучивание техники верхней прямой подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах и тройках. Учебная игра в волейбол.	1	Мешочки с песком,
58 6		ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах и тройках. Закрепление техники верхней прямой подачи мяча в волейболе. Игра в волейбол.	1	Волейбольные мячи.
59 7		ОРУ в движении. Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах и тройках. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Поднимание ног в угол. Учебная игра в волейбол.	1	Волейбольные мячи, гимнастическая стенка.
60 8		ОРУ в движении. Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах и тройках. Техника приема мяча снизу после подачи. Подтягивание. Игра в волейбол.	1	Волейбольные мячи, перекладина.
61 9		ОРУ в движении. Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах и тройках. Техника приема мяча снизу после подачи. Подтягивание. Игра в волейбол.	1	Волейбольные мячи, перекладина.
62 10		ОРУ в движении. Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах и тройках. Техника приема мяча снизу после подачи. Прыжки в длину с места на результат. Учебная игра в волейбол.	1	Волейбольные мячи, рулетка.
		Раздел: легкая атлетика	5+1	
63 11		ИОТ по разделу легкая атлетика. ОРУ в движении. Бег 30 м. Разучивание техники метания мяча с разбега. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Рулетка, мячи, секундомер.

64 12		Упражнения на осанку. Закрепление техники метание мяча (150 гр.) с разбега. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости (у).	1	Рулетка, мячи.
65 13		Упражнения на осанку. Совершенствование техники метание мяча (150 гр.) с разбега. Бег 60 м. Бег по индивидуальному заданию на выносливость	1	Рулетка, мячи, секундомер.
66 14		ОРУ в движении. Выполнение метания мяча (150 гр.) с разбега на результат. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Рулетка, мячи, секундомер, флажки.
67 15		Упражнения на осанку. Упражнения в висе. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости (у).	1	Секундомер, гимнастическая стенка.
68 16		О. З. Двигательный режим в дни летних каникул. Правила безопасности на воде во время купания.	1	
69 17		ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Игры: в футбол и волейбол.	1	Свисток, секундомер, мячи, сетка.
70 18		ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Игры: в футбол и волейбол.	1	Свисток, секундомер, мячи, сетка.

Контрольно-измерительные материалы

Оценка физкультурных знаний.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающийся получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний используются метод опроса в устной и письменной форме.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающий демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки и неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включённых в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Сводная таблица контрольных упражнений уровня физической подготовленности учащихся оздоровительной группы (СМГ)

класс	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Наклон, вперед сидя на полу (см)						
5	+5	+4	+3	+6	+5	+4
6	+6	+5	+4	+7	+6	+5
7	+7	+6	+5	+8	+7	+6
8	+8	+7	+6	+9	+8	+7
9	+9	+8	+7	+10	+9	+8
Метание мяча от груди, лежа на полу из «лодочки» (см)						
5	3	2,5	2	2,5	2	1,5
6	3,5	3	2,5	3	2,5	2

7	4	3,5	3	3,5	3	2,5
8	4,5	4	3,5	4	3,5	3
9	4.70-5	4,20-4,5	3,70-4	4,20-4,5	3,70-4	3,20-3,5
Подтягивание (раз)						
5	5	4	3	12	9	6
6	6	5	4	14	10	7
7	7	6	5	16	11	8
8	8	7	6	18	12	10
9	10	8	7	20	13	11
класс	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Поднимание туловища, лежа на полу (раз)						
5	12	9	6	11	10	6
6	14	10	7	13	11	8
7	16	11	8	15	12	10
8	18	13	9	17	13	11
9	20	15	10	19	15	13
Прыжки в длину с места (см)						
5	160	140	130	130	120	110
6	170	150	140	140	130	120
7	180	160	150	150	140	130
8	190	170	160	160	150	140
9	200	180	170	170	160	150
Поднимание ног в угол из виса на гимнастической стенке (раз)						
5	12	10	8	10	9	8
6	14	12	10	12	10	9
7	16	14	12	14	12	10
8	18	16	14	16	14	12
9	20	18	16	18	16	14

класс	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Поднимание туловища за 1 минуту с закрепленными ногами (раз)						
5	20	15	10	18	13	10
6	25	20	15	23	18	13
7	30	25	20	28	23	18
8	35	30	25	33	28	23
9	40	35	30	38	33	28
Упражнения на осанку с мешочком на голове (количество падений и поправлений)						
5	2	3	4	2	3	4

6	2	3	4	2	3	4
7	1	2	3	1	2	3
8	1	2	3	1	2	3
9	0	1	2	0	1	2
Удержание туловища в положении «лодочка» лежа на животе за время (сек)						
5	50	40	35	50	40	35
6	60	50	40	60	50	40
7	70	60	50	70	60	50
8	80	70	60	80	70	60
9	90	80	70	90	80	70

Учебные нормативы 7 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.00	7.30	8.00
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290
4	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23
5	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2
6	Ходьба на лыжах 2 км	13.00	14.00	14.30
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	13.00	14.00	15.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	465	415	390
9	Наклон вперед сидя (см)	+10	+8	+5
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85
11	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9
12	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32
13	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.2

2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.30	8.00	8.30
3	Прыжок в длину (см)	350	300	240
4	Метание малого мяча 150г. (м)	26	19	16
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
6	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	14.00	15.00	16.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	430	350	300
9	Наклон вперёд сидя (см)	+13	+9	+6
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	70	45
11	«Челночный бег» 4*9 м	10.8	11.0	11.5
12	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20
13	Прыжок в длину с места (см)	170	147	134

Учебные нормативы 8 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.8	9.7	10.5
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.00	10.40	11.40
3	Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310
4	Метание малого мяча 150 г	42	37	28
5	Ходьба на лыжах 3км	18.00	19.00	20.00
6	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	16.30	17.30	18.30
7	Метание набивного мяча (см)	565	435	395
8	Наклон вперёд сидя (см)	10	9	6
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	110	105	100
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	10.5	10.7
11	Поднимание туловища	48	43	35
12	Подтягивание в висе (раз)	9	6	4
13	Прыжок в длину с места	190	170	150
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.7	10.2	10.7

2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	11.00	12.40	13.50
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	310	260
4	Метание малого мяча 150г	27	21	17
5	Ходьба на лыжах 3км	20.00	21.00	23.00
6	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	12.30	13.30	14.30
7	Метание набивного мяча (см)	480	390	340
8	Наклон вперед сидя (см)	16	12.0	80
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	125	80	50
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.6	10.8	11.3
11	Поднимание туловища	33	25	20
12	Подтягивание в висе лёжа	15	9	6
13	Прыжок в длину с места	180	160	140

Учебные нормативы 9 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.4	9.2	10.0
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	9.20	10.00	11.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330
4	Метание малого мяча 150 г	45	40	31
5	Ходьба на лыжах 3км	17.30	18.00	19.00
6	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	15.30	16.30	17.30
7	Метание набивного мяча	695	530	430
8	Наклон вперед сидя (см)	+11	+9	+6
9	Прыжки через скакалку	120	115	110
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.2	10.5
11	Поднимание туловища	50	45	35
12	Подтягивание в висе (раз)	10	8	7
13	Прыжок в длину с места	200	180	160
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.0	10.5

2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.20	12.00	13.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	290
4	Метание малого мяча 150г	28	23	18
5	Ходьба на лыжах 3км	19.30	20.00	21.30
6	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	11.30	12.30	13.30
7	Метание набивного мяча	545	445	385
8	Наклон вперёд сидя (см)	+16	+14	+11
9	Прыжки через скакалку	130	90	60
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11
11	Поднимание туловища	35	25	20
12	Подтягивание в висе лёжа	15	9	4
13	Прыжок в длину с места	180	160	140