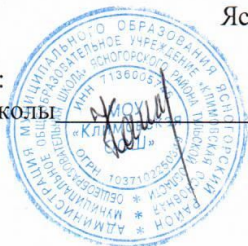


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Климовская основная общеобразовательная школа»
Ясногорского района Тульской области.

Утверждаю:

директор школы



Г. А. Котова.

Принято на пед. совете школы
приказ № 1 от 30.08.2015г.

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
5 - 9 классы.
(по ФГОС)

Количество часов в неделю: — 3 часа.

Количество часов в год:

5 – 8 кл. – 105ч.

9 кл. - 102ч.

«Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы» издательство «Просвещение» 2006 г. в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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

классе — 105ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 522 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классом и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

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.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

*воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

*знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

*усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

*воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

*формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку,

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- *владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- *владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и

*в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

*в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

*владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

*владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

Метапредметные результаты

*умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

*умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

*умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

*владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

*умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

*умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

«умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

В области трудовой культуры:

- *добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- *приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- *закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- *владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- *владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- *владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- *владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- *владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, 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, включёнными в содержание школьной

Планируемые результаты:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

❖ 5 класс. I четверть.

Лёгкая атлетика – 15 ч.

(27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 12 ч.

№ урока.	Дата проведения.	Содержание (тема) урока.	примеч.
1.		<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Эстафеты. Подвижные игры. Игровые задания.</i>	
2.		<i>Влияние легкоатлетических упр-ий на укрепление здоровья и основные системы организма. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры.</i>	
3.		<i>Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Упражнения в движении. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3. Игровые задания.</i>	
4.		<i>Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Старты. Бег по дистанции. Финиширование. Ускоренный бег 30 м. Подвижная игра.</i>	
5.		<i>Основы истории возникновения и развития физической культуры. Ходьба. Бег. Прыжки. Упражнения в движении. Подвижные игры.</i>	
6.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Развитие силовых качеств. Упражнения в парах. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	

10.		<i>Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения и отечественного спорта. Упражнения в движении. Подвижные игры.</i>	
11.		<i>Ходьба. Бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег с соревновательной скоростью 1000 м. Метание мяча на дальность и в цель.</i>	
12.		<i>Специальные беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Ускоренный бег 30 м., 40 м. Подвижные игры.</i>	
13.		<i>Упражнения в движении. Ускоренный бег 30 м. Бег из различных исходных положений. Развитие силовых способностей. Подтягивание.</i>	
14.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с места. Челночный бег. Р. К. Л / атлетика в Тульской области, в Ясногорском р-не.</i>	
15.		<i>Упражнения в движении. Развитие быстроты. Бег на месте в максимальном темпе. Ускоренный бег. Челночный бег. Подвижные игры.</i>	
16.		<i>Характеристика физических качеств и общие основы их воспитания. Овладение техникой метания в цель и на дальность. Подвижная игра.</i>	
		<i>Упражнения в движении с мячами. Баскетбол. Действия без мяча: прыжки, передвижения, остановка. Овладение техникой передачи и ловли</i>	

20.	<i>Упражнения в движении. Развитие силовых способностей. Упражнения с отягощением. Комплекс скоростно-силовых упражнений. Ходьба. Бег.</i>
21.	<i>Спорт. игры. Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов. Подвижные игры.</i>
22.	<i>Упр-я в движении. Ходьба. Бег. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». Р. К. Наши земляки – выдающиеся легкоатлеты.</i>
23.	<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Передача, ловля, ведение мяча. Броски со средней дистанции. Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>
24.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Специальные прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту. Игры с прыжками.</i>
25.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Полоса препятствий с беговой и прыжковой направленностью. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
26.	<i>Специальные беговые упражнения. Ускоренный бег. Челночный бег.</i> <i>Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.</i>
27.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i> <i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>

28.	<i>Беседа: «Гимнастика». Правила поведения и техника безопасности.</i> <i>И.Т.Б. № 17/6. Организующие команды и приёмы. Вольные упражнения.</i>
29.	<i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых качеств и гибкости. Построения и перестроения. Упражнения в парах.</i>
30.	<i>Упражнения в движении. КУГ № 1. Танцевальные упражнения. Упражнения в парах.</i> <i>Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>
31.	<i>Основы выполнения гимнастических упражнений. Освоение ОРУ с предметами.</i> <i>Упражнения с большими мячами. Освоение акробатических упражнений. Кувырки.</i>
32.	<i>Страховка и помощь во время занятий. Освоение опорных прыжков.</i> <i>Вскок в упор присев на гимнастического козла, соскок прогнувшись.</i>
33.	<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Упражнения с использованием гимнастического мостика.</i> <i>Опорные прыжки. Р.К. Наши земляки – Олимпийские чемпионы.</i>
34.	<i>Упражнения с мячами. Спортивные игры. И.Т.Б. 17/4. Баскетбол.</i> <i>Действия без мяча. Освоение техники основных элементов.</i>
35.	<i>Обеспечение ТБ. Упражнения для разогревания. Совершенствование висов.</i> <i>Варианты висов. Подтягивание. Поднимание ног до угла 90°.</i>

		<i>Освоение акробатических упр-ий. Кувырки. Стойка на лопатках.</i>	
39.		<i>Упражнения в движении. Упражнения в парах. Упр-я с мячами. Баскетбол. Броски со средней дистанции. Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	
40.		<i>Освоение ОРУ без предметов. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Эстафеты с исп-ем гимн-го инвентаря.</i>	
41.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Развитие силовых способностей. Упражнения с отягощением. Р.К. Гимнастика в Тульской области, в Ясногорском районе.</i>	
42.		<i>Основы биомеханики движений. Акробатика. Кувырки. Стойки. Комбинации из освоенных элементов. Лазание по канату. Эстафеты.</i>	
43.		<i>Правила соревнований в гимнастике. Составление простейших комбинаций.</i> <i>Развитие гибкости. Упражнения с повышенной амплитудой.</i>	
44.		<i>Упр-я в движении. Ходьба. Бег. Освоение техники опорных прыжков.</i> <i>Прохождение простейшей полосы препятствий. Подвижные игры.</i>	

48.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i> <i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	
-----	--	---	--

III четверть.

51.		<i>Лыжная подг-ка. Освоение техники поворотов, торможения. Попеременный 2^х шажный ход. Передвижение в режиме умеренной интенсивности.</i>	
52.		<i>Правила самостоятельного выполнения упр-ий и домашних заданий. Попеременный 2^х шажный и одновременный бесшажный хода. Освоение техники.</i>	
53.		<i>Лыжная подготовка. Освоение техники передвижения на лыжах. Преодоление препятствий на лыжах. Ходьба по пересечённой местности.</i>	
54.		<i>Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Спуск в основной стойке. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».</i>	
55.		<i>Лыжная подготовка. Освоение техники спусков. Равновесие. Игры на склоне. Преодоление крутых подъёмов.</i>	
56.		<i>Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Спуски в основной стойке. Торможение «плугом». Подъём «полуёлочкой».</i>	
57.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Р.К. Лыжный спорт в Тульской области.</i>	
58.		<i>Оказание помощи при обморожениях и травмах. Спуски в основной стойке. Подъёмы. Торможение. Повороты переступанием.</i>	
59.			

62.		<i>Лыжная подготовка. Спуски. Подъёмы. Торможение. Повороты.</i> <i>Равновесие. Прокат на одной лыже. Игры на склоне.</i>	
63.		<i>Лыжная подготовка. Освоение техники поворотов, торможения. Слалом по размеченной трассе. Р.К. Национальные игры на склоне.</i>	
64.		<i>Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов.</i> <i>Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.</i>	
65.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
66.		<i>Спортивные игры. Баскетбол. Терминология, правила и организация.</i> <i>Стойки. Перемещения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.</i>	
67.		<i>Лыжная подготовка. Значение и влияние занятий лыжным спортом на функциональные возможности. Ходьба по пересечённой местности.</i>	
68.		<i>Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможения, поворотов. Прохождение комбинированных трасс.</i>	

72.	<i>Упражнения в движении. Упражнения с мячами. Баскетбол. Дриблинг.</i> <i>Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.</i>
73.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможения, поворотов. Прохождение комбинированных трасс.</i>
74.	<i>Лыжная подготовка. Техника движений и её связь с координацией.</i> <i>Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.</i>
75.	<i>Лыжная подготовка. Упражнения в движении. Имитационные упражнения (попеременный 4х шажный ход). Эстафеты. Подвижные игры.</i>
76.	<i>Лыжная подготовка. Основные вопросы лыжного спорта (тест по теории)</i> <i>Индивидуальные задания по лыжной подготовке.</i>
77.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Волейбол. Стойки, подача, передача, приём мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.</i>
78.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры.</i> <i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>

		<i>Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>	
80.		<i>Характеристика физических качеств и основы их воспитания.</i> <i>Ходьба. Бег. Ускоренный бег. Челночный бег. Подвижные игры.</i>	
81.		<i>Названия разучиваемых упр-ий и основы правильной техники. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м., 60 м.</i>	
82.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.</i>	
83.		<i>Спорт. игры. Правила поведения и техника безопасности. И.Т.Б. № 17/4.</i> <i>Баскетбол. Овладение техникой ловли, передачи, ведения мяча.</i>	
84.		<i>Представление о темпе, скорости, объёме легкоатлетических упр-ий.</i> <i>Развитие координационных способностей. Челночный бег. Подвижные игры</i>	
85.		<i>Упражнения в движении. Прыжок в длину с места. Ускоренный бег.</i> <i>Челночный бег. Р.К. Наши земляки – выдающиеся легкоатлеты.</i>	
86.		<i>Ходьба. Бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.</i> <i>Эстафеты. Р.К. Наши земляки – Олимпийские чемпионы.</i>	
87.		<i>Упражнения в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</i> <i>Ускоренный бег. Челночный бег. Прыжок в длину. Прыжок в высоту.</i>	

91.	<i>Контроль за физической работоспособностью и функциональным состоянием организма. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i> <i>Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Бег с препятствиями на местности. Прыжки. Многоскоки. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
92.	<i>Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности.</i> <i>Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Метание мяча на дальность.</i>
93.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Футбол. Упражнения с мячами.</i> <i>Овладение техникой ударов, остановки, ведения мяча. Подвижные игры.</i>
94.	<i>Роль психических процессов. Защитные свойства организма. Овладение организаторскими умениями. Подача команд. Демонстрация упражнений.</i>
95.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».</i>
96.	<i>Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 1500 м. Метание мяча на дальность. Р.К. Лёгкая атлетика в Тульской области, в Ясногорском р-не.</i>
97.	<i>Гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями. Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Старты из различных положений.</i> <i>Ходьба. Бег. Упражнения с мячами. Футбол. Передача мяча. Отбирание</i>

101.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</i>	
		<i>Ускоренный бег. Челночный бег. Прыжок в длину и в высоту.</i>	
102.		<i>Основы самостоятельных форм занятий физической культурой.</i>	
		<i>Упражнения в движении. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
103.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.</i>	
		<i>Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.</i>	
104.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры.</i>	
		<i>Итоги четверти, года. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	
105.			

❖ 6 класс. I четверть.

Лёгкая атлетика – 17 ч.

(27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 10 ч.

--	--	--	--

3.	<i>Двигательный режим, его влияние на функциональное состояние и работоспособность. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>
4.	<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой ускоренного и челночного бега. Прыжок в длину с места.</i>
5.	<i>Названия разучиваемых упр-ий и основы правильной техники их выполнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Эстафетный бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
6.	<i>Упр-я в движении. Специальные беговые упр-я. Ускоренный бег 30 м. Метание мяча на дальность. Р.К. Наши земляки – выдающиеся легкоатлеты.</i>
7.	<i>Упражнения в движении. Специальные прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».</i>
8.	<i>Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кроссовый бег. Спортивная ходьба. Р.К. Лёгкая атлетика в Тульской области.</i>
9.	<i>Спорт. игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Терминология. Правила и организация. Стойки, перемещения, приём, передача мяча. Подвижные игры.</i>
10.	<i>Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Кросс 1500 м. Метание мяча на дальность. Упражнения на высокой перекладине.</i>

14.		<i>Основы биомеханики движений. Специальные беговые упражнения.</i> <i>Развитие быстроты. Повторное пробегание отрезков 20 м., 30 м.</i>	
15.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Овладение организаторскими умениями. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м., 50 м. Овладение техникой прыжка в высоту.</i>	
16.		<i>Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями на местности.</i>	
17.		<i>Упр-я в движении с мячами. Баскетбол. Овладение техникой основных элементов. Р.К. Национальные подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	
18.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжок в длину с места. Челночный бег.</i> <i>Подвижные игры. Игровые задания на внимание.</i>	
19.		<i>Упражнения в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Анализ техники физических упр-ий.</i>	
20.		<i>Специальные беговые упражнения. Упражнения в движении. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	

23.		<i>Упражнения в движении. Развитие силовых способностей. Различные прыжковые упражнения. Отжимания. Приседания. Подвижные игры.</i>	
24.		<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Овладение техникой основных элементов. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.</i>	
25.		<i>Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 1500м. Дыхательные упр-я.</i>	
26.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
27.		<i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

II четверть.

Гимнастика – 15 ч.

(21 ч.) Подвижные и спортивные игры – 6 ч.

28.		<i>Беседа: «Гимнастика». Правила поведения и техника безопасности.</i>	
-----	--	--	--

31.	<i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Упражнения с предметами.</i>
32.	<i>Ходьба. Бег. Акробатические упражнения. Кувырки. Стойки. Перекаты. Акробатические комбинации. Эстафеты с акробатическими элементами.</i>
33.	<i>Ходьба. Бег. Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Баскетбол. Овладение техникой основных элементов. Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>
34.	<i>Страховка и помощь во время занятий. ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром.</i>
35.	<i>Упражнения в движении. Упражнения с использованием гимнастического мостика. Опорные прыжки. Подвижные игры. Обеспечение ТБ.</i>
36.	<i>Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка. Демонстрация упражнений. Упражнения с мячами. Подвижные игры.</i>
37.	<i>Упражнения с мячами. Волейбол. Подача, передача, приём мяча. Игра по упрощённым правилам. Р.К. Тульские «Арсенал», «Тулица».</i>
38.	<i>ОРУ в парах. Ходьба. Бег. Прыжки. Освоение техники опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину.</i>
39.	<i>Упражнения в движении. Прикладные упражнения. Преодоление препятствий. Параллельное висание на канате. Эстафеты. Подвижные игры.</i>

42.		<i>Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
43.		<i>Роль внимания, памяти, мышления. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. Р.К. Наши земляки – выдающиеся гимнасты.</i>	
44.		<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Броски в корзину со средней дистанции. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	
45.		<i>Освоение и овладение техникой висов и упоров. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазание по канату.</i>	
46.		<i>Развитие координационных способностей. Упр-я на гимнастической скамье, бревне. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.</i>	
47.		<i>Упражнения в движении. Развитие силовых способностей. Отжимания, приседания, сгибание и разгибание туловища. Подвижные игры.</i>	
48.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

III четверть.

(30 ч.)

Лыжная подготовка – 23 ч.

Подвижные и спортивные игры – 7 ч.

49.		<i>Беседа: «Лыжная подготовка». Правила поведения и техника безопасности.</i>	
50.		<i>И.Т.Б. № 17/7. Освоение техники спусков, подъёмов. Игры на склоне.</i>	
51.		<i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> <i>Одновременные 2х шажный и бесшажный хода. Спуски в основной стойке.</i> <i>Лыжная подготовка. Овладение техникой поворотов, торможения.</i> <i>Попеременный 2х шажный ход. Передв-е в режиме умеренной</i>	

55.		<i>Освоение техники спусков, подъёмов. Игры на склоне.</i> <i>Лыжная подготовка. Освоение техники спусков. Равновесие. Игры на склоне. Преодоление крутых подъёмов. Одновременный бесшажный ход.</i>	
56.		<i>Оказание помощи при обморожениях и травмах.</i> <i>Освоение техники спусков и подъёмов. Игры на склоне.</i>	
57.		<i>Основы биомеханики движений. Ходьба. Бег. Прыжки. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Подвижные игры.</i>	
58.		<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.</i> <i>Освоение техники спусков, подъёмов. Игры на склоне.</i>	
59.		<i>Лыжная подготовка. Спуски по прямой и наискось в различных стойках.</i> <i>Преодоление подъёмов. Прохождение тренировочной дистанции 2 км.</i>	
60.		<i>Лыжная подготовка. Одновременные 2^x и бесшажный хода.</i> <i>Освоение техники лыжных ходов, спусков, подъёмов.</i>	
61.		<i>Лыжная подготовка. Освоение техники попеременного 2^x шажного и</i> <i>одновременных 1⁰ и 2^x шажных ходов. Прохождение дистанции 3 км.</i>	
62.		<i>Лыжная подготовка. Спуски в основной стойке. Подъём «ёлочкой».</i> <i>Освоение техники торможения и поворота упором.</i>	

65.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
66.	<i>Лыжная подготовка. Спуски в различных стойках. Подъёмы. Торможение. Повороты. Игры на склоне.</i>
67.	<i>Лыжная подготовка. Передвижение в режиме умеренной интенсивности. Освоение техники одновременного 2^х шажного хода. Переходы с хода на ход.</i>
68.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Прохождение комбинированной трассы 3,5 км. Спуски, подъёмы, повороты.</i>
69.	<i>Лыжная подготовка. Прохождение препятствий на лыжах (перешагиванием, перепрыгиванием, перелазанием). Прохождение дистанции 2 км.</i>
70.	<i>Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Баскетбол. Терминология, правила и организация. Освоение тактики игры. Позиционное нападение.</i>
71.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники спусков, подъёмов. Прикладные упражнения (бесшажный ход на одной лыже).</i>
72.	

75.		<i>Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Передвижение с максимальной скоростью соревновательных дистанций 2 и 3 км.</i>	
76.		<i>Лыжная подготовка. Имитационные действия по технике перехода с хода на ход. Р.К. Лыжный спорт в Тульской области, в Ясногорском районе.</i>	
77.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Футбол. Освоение техники основных элементов. Мини-футбол. Игра по упрощённым правилам.</i>	
78.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i> <i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

IV четверть.

Лёгкая атлетика – 16 ч.

(27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 11 ч.

79.		<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>	
80.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные беговые упражнения. Ускоренный бег.</i>	

83.		<i>прыжковые упражнения. Подвижные игры с прыжковой направленностью.</i>	
84.		<i>Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Овладение техникой прыжка в высоту. Подвижные игры.</i>	
85.		<i>Упражнения с мячами. Спортивные игры. Правила поведения и техника безопасности. Баскетбол. Овладение техникой основных элементов.</i>	
86.		<i>Разминка для выполнения легкоатлетических упр-ий. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки. Варианты челночного бега.</i>	
87.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Эстафеты и подвижные игры с прыжковой направленностью.</i>	
88.		<i>Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Баскетбол. Освоение техники ловли, передачи и ведения мяча. Овладение техникой бросков со средней дистанции.</i>	
89.		<i>Упражнения в движении. Специальные прыжковые упр-я. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Способы регулирования физических нагрузок.</i>	
90.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Волейбол. Поддача, передача, приём мяча. Взаимодействие игроков передней линии. Двусторонняя игра..</i>	
91.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафетный бег. Эстафеты.</i>	

94.		<i>Кроссовый бег. Спортивная ходьба. Дыхательные упражнения.</i>	
95.		<i>Упражнения в движении. Упражнения с мячами. Футбол. Ведение, удары, передача, остановка мяча, Подвижные игры с элементами футбола.</i>	
96.		<i>Осуществление контроля за функциональным состоянием организма.</i> <i>Ходьба. Бег. Прыжки. Метание мяча на дальность.</i>	
97.		<i>Специальные беговые упр-я. Ускоренный бег 30 м. Развитие силовых качеств. Упр-я на высокой перекладине. Подтягивание. Подъём переворотом.</i>	
98.		<i>Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Овладение техникой длительного бега до 15 мин. Метание мяча в цель и на дальность.</i>	
99.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Развитие выносливости.</i> <i>Кроссовый бег с соревновательной скоростью 1200 м.</i>	
100.		<i>Общие основы воспитания физических качеств. Упражнения в движении.</i> <i>Эстафеты. Подвижные игры. Р.К. Наши земляки – Олимпийские чемпионы.</i>	

104.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Развитие быстроты. Прыжки через скакалку с максимальной частотой. Подвижные игры.</i>	
105.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти, года. Задачи. Индивидуальные задания..</i>	

❖ 7 класс. I четверть.

Лёгкая атлетика – 18 ч.

(27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 9 ч.

№ урока	Дата проведения	Содержание (тема) урока.	примеч.
1.		<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Подвижные игры. Игровые задания.</i>	

5.	<i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Ускоренный бег 60 м. Метание мяча в цель.</i>
6.	<i>Упражнения в движении. Подвижные игры и эстафеты с беговой и прыжковой направленностью. Обеспечение ТБ.</i>
7.	<i>Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Бег с препятствиями на местности. Овладение техникой метания мяча.</i>
8.	<i>Основные приёмы самоконтроля. Овладение техникой спринтерского бега. Метание мяча в цель и на дальность (овладение техникой разбега).</i>
9.	<i>Спорт. игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Овладение техникой приёма и передачи мяча. Овладение игрой. Развитие психомоторных способностей.</i>
10.	<i>Упражнения в движении. Овладение техникой длительного бега. Равномерный 6-и мин. бег. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.</i>
11.	<i>Представление о темпе, скорости, объёме легкоатлетических упр-ий. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин.</i>
12.	<i>Упр-я с мячами. Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, передачи и ловли мяча. Р.К. Тульский «Арсенал».</i>

16.	Мотивы занятий физическими упражнениями. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры с прыжками.
17.	Упр-я с мячами. Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, ударов, ведение мяча. Р.К. ФК «Арсенал», «Тулица».
18.	Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Р.К. Наши земляки – выдающиеся легкоатлеты.
19.	Характеристика физических качеств. Упражнения с отягощением. Прохождение простейших полос препятствий. Эстафеты.
20.	Упражнения с мячами. Волейбол. Овладение техникой подачи, приема и передачи мяча. Пионербол. Тактические действия. Взаимодействие игроков.
21.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Упражнения в парах. Развитие силовых способностей. Правила самостоятельной тренировки.
22.	Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Эстафеты и игры со скоростной направленностью.

25.		<i>Упражнения в парах. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.</i>	
26.		<i>Упражнения в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом «перешагивание».</i>	
27.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

II четверть.

Гимнастика – 15 ч.

(21 ч.) Подвижные и спортивные игры – 6 ч.

		<i>Овладение опорных прыжков. Страховка и помощь.</i>	
31.		<i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых качеств и гибкости. Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча.</i>	
32.		<i>Упражнения в парах. Лазание по канату. Овладение акробатическими упражнениями. Кувырки. Стойки. Игры и игровые задания на внимание.</i>	
33.		<i>Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Баскетбол. Волейбол. Терминология, правила и организация. Подв. игры с элементами баскетбола и волейбола.</i>	
34.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Упражнения на гимнастических снарядах. Развитие силовых качеств. Отжимания. Приседания. Подвижные игры.</i>	
35.		<i>Основы выполнения гимнастических упражнений. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</i>	
36.		<i>Основы биомеханики движений. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
37.		<i>Овладение организаторскими умениями. Демонстрация упражнений. Овладение акробатическими упражнениями. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках.</i>	
38.		<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Индивидуальные защитные действия. Игра под щитом. Подбор мяча. Р.К. Тульские «Арсенал», «Тулица».</i>	

		<i>Упр-ия в движении. Овладение акробатическими упражнениями. развитие координационных способностей. Простые акробатические комбинации.</i>	
42.		<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Овладение тактическими действиями.</i>	
43.		<i>Нападение. Быстрый прорыв (в парах, тройках).</i>	
		<i>ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. Подвижные игры.</i>	
44.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Акробатика. Комбинации</i>	
		<i>из освоенных элементов. Эстафеты с элементами акробатики.</i>	
45.		<i>Упражнения с мячами. Волейбол. Овладение тактическими действиями.</i>	
		<i>Игра в три касания. Нападающий удар. Блокирование. Игра в кругу.</i>	
46.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Упражнения на гимнастических снарядах. Р.К. Гимнастика в Тульской области, в Ясногорском районе.</i>	
47.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
		<i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

III четверть.

(30 ч.)

Лыжная подготовка – 25 ч.

Подвижные и спортивные игры – 5 ч.

49.	<i>Беседа: «Лыжная подготовка». Правила поведения и ТБ. И.Т.Б № 17/7.</i> <i>Овладение техникой лыжных ходов, спусков, торможения, подъёмов.</i>
50.	<i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> <i>Овладение техникой лыжных ходов. Одновременный 1º шажный ход.</i>
51.	<i>Лыжная подготовка. Овладение техникой одновременного 2º шажного хода.</i> <i>Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции 2 км.</i>
52.	<i>Требования к одежде и обуви лыжника. Спуски в различных стойках.</i> <i>Подъёмы ступающим и скользящим шагом, бегом. Игры на склоне.</i>
53.	

56.		<i>Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Овладение техникой лыжных ходов, спусков, поворотов, подъёмов. Игры на склоне.</i>	
57.		<i>Упражнения в движении. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Спуски. Подъёмы. Р. К. Национальные подвижные игры на склоне.</i>	
58.		<i>Оказание помощи при обморожениях и травмах. Упражнения в движении.</i> <i>Основные вопросы лыжного спорта (тестирование).</i>	
59.		<i>Лыжная подготовка. Передвижение с макс. скоростью отрезков 300 – 400 м. Прохождение тренировочной дистанции 3 км.</i>	
60.		<i>Овладение техникой лыжных ходов. Одновременный 1° шажный ход.</i> <i>Спуски. Подъёмы ступающим и скользящим шагом, бегом.</i>	
61.		<i>Лыжная подготовка. Преодоление препятствий на лыжах.</i> <i>Овладение техникой поворотов. Прыжки с малого трамплина.</i>	
62.		<i>Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спусках.</i> <i>Овладение техникой поворотов на месте. Повороты махом.</i>	
63.		<i>Лыжная подготовка. Овладение техникой спуска в различных стойках.</i> <i>Овладение техникой поворотов. Игры на склоне.</i>	
64.		<i>Овладение техникой лыжных ходов. Овладение техникой спусков,</i>	

		<i>Двусторонние игры по упрощ. правилам с ограниченным кол-вом игроков.</i>	
66.		<i>Лыжная подготовка. Овладение техникой спусков, подъёмов.</i> <i>Равновесие. Игры на склоне. Игровые задания.</i>	
67.		<i>Лыжная подготовка. Овладение техникой лыжных ходов. Повторное прохождение отрезков 500 м. Р. К. Лыжный спорт в Тульской области.</i>	
68.		<i>Овладение техникой лыжных ходов. Развитие выносливости.</i> <i>Прохождение тренировочной дистанции до 4 км.</i>	
69.		<i>Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Прохождение тренировочной дистанции 3 км. Развитие силовых способностей – скоростной подъём.</i>	
70.		<i>Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Овладение техникой основных элементов. Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам.</i>	
71.		<i>Лыжная подготовка. Овладение техникой передвижения, спусков, поворотов, торможения, подъёмов. Прохождение комбинированных трасс.</i>	
72.		<i>Упражнения в движении. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Р. К. Наши земляки – выдающиеся лыжники.</i>	
73.		<i>Лыжная подготовка. Прикладные упражнения. Передвижение с грузом.</i> <i>Транспортировка. Преодоление крутых подъёмов.</i>	

		<i>Слалом по размеченной трассе. Равновесие. Игры на склоне.</i>	
77.		<i>Упражнения с мячами. Волейбол. Овладение техникой основных элементов. Двусторонние игры с ограниченным числом игроков по правилам.</i>	
78.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

IV четверть.

Лёгкая атлетика – 14 ч.

(27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 13 ч.

79.		<i>Беседа: «Легкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
80.		<i>Специальные беговые упр-я. Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега. Бег с изменением напр- я движения. Эстафеты.</i>	
81.		<i>Физическая культура и ее роль в формировании ЗОЖ современного человека. Прыжок в длину с места. Овладение техникой прыжка в высоту.</i>	

85.	<i>Специальные прыжковые упр-я. Овладение техникой прыжка в высоту сп. «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.</i>
86.	<i>Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Упражнения по овладению и совершенствованию техники владения мячом. Подвижные игры с мячом.</i>
87.	<i>Сотрудничество в коллективе. Влияние игровой дея-ти на формирование личности. Мини-баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>
88.	<i>Ходьба. Бег. Ускоренный бег. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места. Р.К. Легкая атлетика в нашем крае.</i>
89.	<i>Специальные беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости. Кросс 2000м. Дыхательные упражнения.</i>
90.	<i>Правила самоконтроля и гигиены. Ходьба. Бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Метание мяча, гранаты.</i>
91.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Овладение техникой метания. Метание мяча в цель и на дальность с 5-7 шагов разбега.</i>
92.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Развитие силовых способностей. Упражнения в висах на высокой перекладине. Подтягивание. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Развитие скоростно-силовых</i>

95.	<i>Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка.</i> <i>Овладение техникой длительного бега. Бег по пересечённой местности.</i>
96.	<i>Упражнения с повышенной амплитудой. Развитие гибкости.</i> <i>Упражнения в парах. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
97.	<i>Упр-я с мячами. Баскетбол. Овладение техническими действиями в нападении: позиционное нападение, быстрый прорыв. Взаимодействие игроков.</i>
98.	<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные прыжковые упражнения.</i> <i>Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».</i>
99.	<i>Приемы закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Водные процедуры.</i> <i>Овладение организаторскими умениями. Ходьба. Бег. Прыжки.</i>
100.	<i>Упражнение с мячами. Баскетбол. Развитие психомоторных способностей. Игра по правилам «Мини-баскетбол». Позиционная игра в защите.</i>
101.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег, Прыжки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Ускоренный бег. Челночный бег. Прыжок в длину.</i>
102.	<i>Основы туризма. Организация и техника безопасности. Гигиенические требования. Укладка рюкзака. Установка палатки. Туристическая ходьба.</i>

105.			
------	--	--	--

❖ 8 класс. I четверть.

Лёгкая атлетика – 19 ч.

(27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 8 ч.

№ урока	Дата проведения	Содержание (тема) урока.	примеч
1.		<i>Беседа: «Легкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег.</i> <i>Упражнения в движении. Подвижные игры. Игровые задания.</i>	
2.		<i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Овладение техникой спринтерского бега.</i> <i>Бег 30м., 70м</i>	
3.		<i>Упражнения с гимнастикой. Ходьба. Бег. Подвижные спортивные игры.</i>	

6.		<i>Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прыжок в длину с места. Овладение техникой прыжка в высоту.</i>	
7.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Овладение техникой спринтерского бега. Ускоренный бег 30 м., 60 м. Р. К. Бег с преодолением препятствий.</i>	
8.		<i>Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Варианты челночного бега. Овладение техникой метания мяча на дальность и в цель.</i>	
9.		<i>Упражнения в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом «перешагивание».</i>	
10.		<i>Специальные беговые упр-я. Бег из различных исходных положений с изменением направления движения. Развитие координационных способностей.</i>	
11.		<i>Представление о темпе, скорости, объёме легкоатлетических упр-ий. Овладение техникой длительного бега. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м.</i>	
12.		<i>Упра-я с мячами. Баскетбол. Овладение техникой основных элементов. Игра с ограниченным числом игроков. Психофизическая саморегуляция.</i>	
13.		<i>Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Овладение техникой прыжка в высоту сп. «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Подв. игры.</i>	
14.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные беговые и прыжковые упр-я.</i>	

16.		<i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка.</i> <i>Длительный бег до 20 мин. Дыхательные упражнения. Ходьба.</i>	
17.		<i>Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения.</i> <i>Кроссовый бег 2000 м. на результат. Дыхательные упражнения.</i>	
18.		<i>Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Баскетбол. Закрепление техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов. Освоение тактики игры.</i>	
19.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Овладение техникой метания с 5-7 шагов разбега. Метание мяча в цель и на дальность. Метание гранаты.</i>	
20.		<i>Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Овладение организаторскими умениями. Демонстрация упр-ий. Р. К. Наши земляки – выдающиеся легкоатлеты.</i>	
21.		<i>Упражнения с набивными мячами. Развитие силовых способностей.</i> <i>Упражнения в висах на высокой перекладине. Подтягивание.</i>	
22.		<i>Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. Опорные прыжки через гимна-го козла. Подвижные игры с прыжковой напр-тью.</i>	
23.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Упражнения в парах. Упражнения с мячами. Р. К. Лёгкая атлетика в Тульской области, в Ясногорском р-не.</i>	

27.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i> <i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	
-----	--	---	--

II четверть.

Гимнастика – 14 ч.

(21 ч.) Подвижные и спортивные игры – 7 ч.

28.		<i>Беседа: «Гимнастика». Правила поведения и ТБ. И.Т.Б. № 17/6.</i> <i>Организующие команды и приёмы. Вольные упражнения.</i>	
29.		<i>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Овладение строевыми упражнениями. Подвижные игры.</i>	
30.		<i>Упражнения без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Развитие силовых способностей. Лазание по канату.</i> <i>Упражнения для самостоятельных тренировок. Овладение акробатическими упражнениями. Кувырки. Стойка на голове и руках.</i>	

34.	<i>Ходьба. Бег .упражнения в движении. Развитие гибкости. Упражнения с повышенной амплитудой. Упражнения в парах. Подвижные игры.</i>
35.	<i>Упр-я в движении. Техника опорных прыжков. Прыжок, согнув ноги через козла в длину. Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину.</i>
36.	<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом, передвижений. Освоение тактических действий. Двусторонняя игра</i>
37.	<i>Упражнения с набивными мячами. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения в висах.</i>
38.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Акробатические упражнения. Кувырки. Стойки. Стойки. Комбинации. Эстафеты с элементами акробатики.</i>
39.	<i>Ходьба. Бег. Прыжки. ОРУ без предметов на месте и в движении. Акробатические упражнения. Комбинации из освоенных элементов.</i>
40.	<i>Упражнения с мячами. Волейбол. Совершенствование техники владения мячом, передвижений. Освоение тактических действий. Двусторонняя игра.</i>
41.	<i>Спортивные игры. И.Т.Б. №17/4. Баскетбол. Совер-е техники основных элементов. Овладение тактикой игры. Игра в нападении. Нападающий удар.</i>
	<i>Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Развитие координационных способностей. Упр-я на гимнастических снарядах. Р.К. Наши земляки- выдающиеся гимнасты.</i>

		<i>Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Овладение акробатическими упражнениями. Простые связки. Подвижные игры.</i>	
44.		<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Правила соревнований. совершенствование техникой владения мячом, передвижений. Овладение тактикой игры.</i>	
45.		<i>Упр-я в движении. Овладение орг-ми умениями. Установка и уборка снарядов. Развитие координационных способностей. Упр-я на снарядах.</i>	
46.		<i>Упражнения с мячами. Волейбол. Совершенствование техники владения мячом, передвижений, тактики игры. Развитие психомоторных способностей</i>	
47.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	
48.			

III четверть.

Лыжная подготовка – 25 ч.

(30 ч.)

Подвижные и спортивные игры – 5 ч.

49.	Беседа : «Лыжная подготовка». Правила поведения и ТБ. И.Т.Б. № 17/7. Совершенствование техники передвижения, спусков, подъёмов.
50.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный 1° шажный ход. Коньковый ход. Прохождение 500 м.
51.	Лыжная подготовка. Подготовка мест занятий. Попеременный 2х шажный ход. Спуски по прямой и наискось в различных стойках.
52.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Спуски в различных стойках. Торможение и поворот «плугом».
53.	Лыжная подготовка. Повороты на месте. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Торможение и поворот упором.
54.	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Одновременный 1° шажный ход. Коньковый ход. Повторное прохождение отрезка 1 км.
55.	Лыжная подготовка. Переходы с хода на ход. Повторное прохождение отрезков 500-700 м. Совершенствование техники спусков, подъёмов.

59.	<i>Лыжная подг-ка. Спуски в основной стойке. Преодоление крутых подъёмов. Одновременный бесшажный ход. Р. К. Лыжный спорт в Тульской области.</i> <i>Роль психических процессов в обучении двигательным действиям. Совершенствование техники спусков, подъёмов, торможения, поворотов.</i>
60.	<i>Лыжная подготовка. Одновременный 2х шажный ход. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Физиологические основы деят-ти систем орг-ма.</i>
61.	<i>Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Совершенствование техники основных элементов. Развитие психомоторных качеств. Тактика игры.</i>
62.	<i>Лыжная подготовка. Слалом по размеченной трассе. Преодоление трамплина.. Прикладные упр-я. Преодоление препятствий. Игры на склоне.</i>
63.	<i>Приёмы самоконтроля физических нагрузок. Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.</i>
64.	<i>Упр-я с мячами. Баскетбол. Совершенствование техники основных элементов . Бросок с дальней дистанции. Двусторонняя игра по упрощ. правилам.</i>

68.	<i>Лыжная подг-ка. Повороты в движении. Попеременный 4^х шажный ход. Прохождение тренировочной дистанции 3 км. Комбинированная трасса.</i>
69.	<i>Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов.</i> <i>Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4,5 км.</i>
70.	<i>Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Передвижные в режимах макс. и субмаксимальной интенсивности . Комбинированная трасса.</i>
71.	<i>Влияние занятий на системы орг-ма. Упр-я в движении. Имитац. упр-я по технике лыжных ходов. Р. К. Наши земляки – выдающиеся лыжники.</i>
72.	<i>Лыжная подготовка. Ходьба по пересечённой местности. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 8 км. Переходы с хода на ход.</i>
73.	<i>Спорт. игры. Баскетбол. Совершенствование техники основных элементов. Развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам.</i>
74.	<i>Лыжная подг-ка. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъёмов, поворотов, торможения. Прохождение соревновательных дистанций.</i>
75.	<i>Лыжная подг-ка. Ходьба по пересечённой местности. Совершенствование техники лыжных ходов. Выносливость. Прохождение дистанции до 5 км.</i> <i>Упр-я с мячами. Волейбол. Совершенствование техники основных</i>

--	--	--	--

IV четверть.

Лёгкая атлетика – 16 ч.

(27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 11 ч.

79.		<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег.</i> <i>Упражнения в движении. Подвижные игры. Игровые задания.</i>	
80.		<i>Влияние возрастных особенностей организма и его двигательных функций на физическое развитие. Ходьба. Бег. Прыжки. Подв-е игры. И.Т.Б. № 17/5.</i>	
81.		<i>Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Бег из различных исходных положений. Челночный бег. Эстафеты.</i>	
82.		<i>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физ. к-ры. Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт. Бег 30 м., 60 м.</i>	
83.		<i>Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.</i> <i>Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».</i> <i>Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Овладение техникой длительного бега.</i>	

87.	<i>Упр-я в движении. Ходьба. Бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки. Броски набивного мяча до 3 кг. Подвижные игры.</i>
88.	<i>Упражнения в движении. Овладение техникой метания. Метание в цель. Метание мяча на дальность с 5-7 шагов разбега. Метание гранаты.</i>
89.	<i>Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Длительный бег до 15 мин. Упражнения на высокой перекладине. Подтягивание.</i>
90.	<i>Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.</i> <i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Подвижные игры.</i>
91.	<i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 500 м.</i> <i>Дыхательные упражнения. Игры на внимание. Игровые задания.</i>
92.	<i>Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег по слабопересечённой местности 1500 м. Дыхательные упражнения. Игры на внимание.</i>
93.	<i>Спорт. игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Соверш-ие техники основных элементов. Развитие психомоторных способностей. Игра по упрощ. правилам.</i>
94.	<i>Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег по слабопересечённой местности 1500 м. Дыхательные упражнения. Игровые задания.</i>

96.		<i>упражнения. Кросс 2000 м. Р. К. Лёгкая атлетика в Тульской области.</i>	
97.		<i>Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Овладение организаторскими умениями. Демонстрация упр-ий. Р. К. Наши земляки – выдающиеся легкоатлеты.</i>	
98.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки через скакалку. Овладение техникой опорных прыжков. Подвижные игры.</i>	
99.		<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Комплексное развитие психомоторных способностей. Двусторонние игры с ограниченным числом игроков.</i>	
100.		<i>Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность и в цель. Метание гранаты.</i>	
101.		<i>Основы туризма. Организация и техника безопасности. Гигиенические требования. Укладка рюкзака, установка палатки. ПМП.</i>	
102.		<i>Упражнения в движении. Упражнения с мячами. Баскетбол. Овладение техникой владения мячом. Тактические действия.</i>	
103.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».</i>	
104.		<i>Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Баскетбол. Овладение тактикой игры. Двусторонние игры по упрощ. правилам и с ограниченным числом игроков.</i>	

❖ 9 класс. I четверть.

Лёгкая атлетика – 19 ч.

(27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 8 ч.

№ урока	Дата проведения	Содержание (тема) урока.	примеч.
1.		<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3. Игровые задания.</i>	
2.		<i>Влияние лёгко-их упр-й на укрепление здоровья и основных систем организма. Совершенствование техники спринтерского бега. Ускор-й бег 80 м.</i>	
3.		<i>Упражнния в движении. Ходьба. Бег. Ускоренный бег 20 м. 30 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Ускоренный .</i>	
4.		<i>Ходьба. Бег. Ускоренный бег. Специальные беговые упр- я. Низкий старт. Бег на 20 м. Бег на результат 100м. Р.К.Лёгкая атлетика в Тульской обл.</i>	
5.		<i>Реакция организма на физические нагрузки. Упр-я в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Игровые задания.</i>	
6.		<i>Назва-я разучиваемых упр-й и основы правильной техники их выпол-я. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе</i>	

9.		<i>Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.</i>	
10.		<i>Спец-е беговые упр-я. Бег из различных исходных положений. Развитие координационных способ-й. Р. К. Наши земляки - выдающиеся лёгкоатлеты.</i>	
11.		<i>Спорт-е игры. И.Т.Б. № 17/4. Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом. Комбинации из основных элементов. Подвижные игры с эл-ми баскетбола.</i>	
12.		<i>Специальные беговые упр-я. Совершенствование длительного бега. Бег в равномерном темпе 500 м. Повторно пробегание отрезков 300 м.</i>	
13.		<i>Разминка для вып-я легкоатлетических упр-й. Совершенствование техники прыжка в высоту способом “перешагивание”. Прыжки через скакалку.</i>	
14.		<i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упр-я. Кроссовая подготовка. Длительный бег до 15 мин. Р. К. Бег с преодолением естественных препятствий.</i>	
15.		<i>Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения.</i> <i>Кроссовый бег 2000 м. Дыхательные упражнения.</i>	

19.	<i>Представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упр-ий.</i> <i>Совершенствование техники метания. Метание мяча на дальность.</i>
20.	<i>Физиологические основы деятельности систем орг-ма. Спец. прыжк. упр-я. Прыжки через скакалку. Соверши-е техники опорных прыжков.</i>
21.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Упражнения с мячами.</i> <i>Подвижные игры с мячом. Игровые задания.</i>
22.	<i>Самосовершенствование физических способностей. Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега. Подв. игры.</i>
23.	<i>Упр-я с мячами. Волейбол. Совершенствование тактических действий.</i> <i>Позиционное нападение. Игра в защите. Подв. Игры с элем. волейбола.</i>
24.	<i>Упр-я в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</i> <i>Ускоренный бег. Челночный бег. Прыжок в длину. Прыжок в высоту.</i>
25.	<i>Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Волейбол. Комплексное развитие психомоторных способностей. Подвижные игры с элементами волейбола.</i>
26.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры.</i> <i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>

II четверть.

Гимнастика – 14 ч.

(21 ч.) Подвижные и спортивные игры – 7 ч.

28.	<i>Беседа: «Гимнастика». Правила поведения и ТБ, И.Т.Б. № 17/6.</i> <i>Организуящие команды и приёмы. Вольные упражнения.</i>
29.	<i>Гигиенические основы организации самостоятельных занятий.</i> <i>Совершенствование строевых упражнений. ОРУ без предметов.</i> <i>Подвижные игры.</i>
30.	<i>Упр-я с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</i> <i>Разв-е силовых к-в. Лазание по канату. Возрастные особенности</i> <i>организма.</i>
31.	<i>Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Упр-я с большими</i> <i>мячами. Совершенствование техники опорных прыжков через гимн. козла.</i>
32.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Акробатические упражнения.</i> <i>Комбинации из освоенных элементов. Простые связки.</i>
33.	<i>Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Терминология, правила и организация.</i> <i>Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>
34.	<i>Упр-я в движении. Ходьба. Бег. Овладение организаторскими умениями.</i>

38.		<i>ОРУ с предметами. Совершенствование координационных способностей.</i> <i>Упр-я на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.</i>	
39.		<i>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.</i> <i>Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения с набивными мячами.</i>	
40.		<i>Упр-я с мячами. Волейбол. Совершенствование техники владения мячом, тактических действий. Комплексное разв-е психомоторных способностей.</i>	
41.		<i>Совершенствование скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку. Акробатические упр-я. Простые комбинации из освоенных элементов.</i>	
42.		<i>Дозировка упражнений. Овладение организаторскими умениями. Самостоятельное составление простейших комбинаций. Демонстрация упр-ий.</i>	
43.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Игровые задания.</i>	
		<i>Упражнения в движении. Опорные прыжки. Акробатические упражнения.</i> <i>Лазание по канату. Упражнения на гимнастических снарядах.</i>	

47.		<i>Акробатические упражнения. Полу-шпагат, мост. Простые связки.</i> <i>Приёмы самоконтроля физических нагрузок. Ходьба. Бег.</i> <i>Упражнения в движении. Упражнения на развитие ловкости.</i>	
48.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры.</i> <i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

50.		<i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> <i>Совершенствование техники лыжных ходов. Спуски. Подъёмы.</i>	
51.		<i>Лыжная подготовка. Подготовка мест занятий. Попеременный 2^х шажный ход. Спуски по прямой и наискось в различных стойках. Подъёмы.</i>	
52.		<i>Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный 4^х шажный ход.</i>	
53.		<i>Лыжная подг-ка. Совершенствование техники поворотов. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом», упором, боковым соскальзыванием.</i>	
54.		<i>Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные.</i>	
55.		<i>Лыжная подготовка. Переходы с хода на ход. Совершенствование техники лыжных ходов. Повторное прохождение отрезков 500 – 700 м.</i>	
56.		<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Совершенствование техники спусков. Преодоление контр-уклонов.</i>	
57.		<i>Упражнения в движении. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Подвижные игры. Р. К. Лыжный спорт в Тульской области.</i> <i>Оказание помощи при обморожениях и травмах. Спуски в различных стойках. Совершенствование техники поворотов, торможения, подъёмов.</i>	

61.	<i>Преодоление крутых спусков в низкой стойке, крутых подъёмов.</i> <i>Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Совершенствование техники основных элементов. Подвижные игры с элементами волейбола.</i>
62.	<i>Лыжная подготовка. Слалом по размеченной трассе. Преодоление трамплина. Прикладные упражнения. Р. К. Национальные игры на склоне.</i>
63.	<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Совершенствование техники основных элементов. Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>
64.	<i>Лыжная подг-ка. Развитие выносливости. Передвижение в режимах умеренной и большой интенсивности. Соверш-ие техники лыжных ходов.</i>
65.	<i>Лыжная подг-ка. Прохождение комбинированных трасс. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, поворотов, торможения, подъёмов.</i>
66.	<i>Лыжная подготовка. Повороты в движении. Попеременный 4^х шажный ход. Прохождение тренировочных дистанций 2 и 3 км. Развитие выносливости.</i>
67.	

70.		<i>Упражнения в движении. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Подвижные игры. Р. К. Наши земляки – выдающиеся лыжники.</i>	
71.		<i>Лыжная подготовка. Ходьба по пересечённой местности. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 м.</i>	
72.		<i>Лыжная подготовка. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Основные вопросы лыжной подготовки. Тестирование.</i>	
73.		<i>Лыжная подг-ка. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, поворотов, торможения, подъёмов. Прохождение соревн-ых дистанций.</i>	
74.		<i>Спорт.. игры. Баскетбол. Соверш-ие техники основных элементов. Подв. игры с элементами баскетбола. Разв-ие психомоторных к-в.</i>	
75.		<i>Лыжная под-ка. Ходьба по пересечённой местности. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 8 км.</i>	
76.		<i>Упражнения с мячами. Волейбол. Совершенствование техники основных элементов. Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	
77.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	
78.			

(27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 9 ч.

79.		<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег.</i> <i>Упражнения в движении. Подвижные игры. Игровые задания.</i>	
80.		<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.</i> <i>Совершение техники спринтерского бега. Низкий старт. Бег 30 м., 70 м.</i>	
81.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения.</i> <i>Бег из различных исходных положений. Челночный бег. Бег 100 м. на р-т.</i>	
82.		<i>Значение нервной системы в управлении движениями. Варианты челночного бега. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.</i>	
83.		<i>Упражнения в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</i> <i>Ускоренный бег 20 м., 60 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег.</i>	
84.		<i>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Прыжки.</i>	
85.		<i>Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Специальные прыжковые упр-я. Прыжок в высоту способом «перешагиванием». Биодинамические основы упр-ий.</i>	
86.		<i>Специальные прыжковые упр-я. Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Подвижные игры.</i>	

89.		<i>Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Подв. игры.</i>	
90.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс 1000 м. Дыхательные упражнения.</i>	
91.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 1500 м.</i>	
92.		<i>Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег по слабопересечённой местности 2000 м. Дыхательные упражнения.</i>	
93.		<i>Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Баскетбол. Совершенствование техники основных элементов. Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	
94.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Развитие силовых способностей. Упражнения в парах. Экзамен по выбору. Основные вопросы.</i>	
95.		<i>Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование техники основных элементов. Поддача. Передача. Приём мяча. Нападающий удар.</i>	

99.		<i>элементов. Р. К. Тульские баскетбольные клубы (проблемы и перспективы).</i> <i>Упражнения в движении. Волейбол. Совершенствование техники основных элементов. Р. К. Тульские «Арсенал», «Тулица» (проблемы и перспективы).</i>	
100.		<i>Упражнения в движении. Волейбол. Совершенствование техники основных элементов. Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	
101.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры.</i> <i>Итоги четверти, года. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	
102.			

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
6 - 9 классы.

Количество часов в неделю: — 3 часа.

Количество часов в год:

6 – 8 кл. – 105ч.

9 кл. - 102ч.

Учитель: Б. Н. Мысин.

Квалификационная категория – I (первая).

с. Климовское.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с этим, рабочая программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на решение следующих **практических задач**:

1. развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
4. **воспитание** потребности и умения **самостоятельно** заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
5. содействия **воспитанию** нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
6. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
7. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень

элементы технологии опережающего обучения, личностно-ориентированного обучения и проблемно-деятельностного обучения.

Используются следующие **методы обучения:**

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся:

а) методы словесной передачи информации и слухового восприятия информации

(беседа, рассказ, лекция, дискуссия, доклад ученика, инструктаж);

б) методы наглядной передачи информации и зрительного восприятия информации

(показ, наблюдение);

в) методы передачи информации с помощью практической деятельности и тактильного кинестетического ее восприятия (практические упражнения, работа с книгой);

2. Методы стимулирования и мотивации:

а) эмоциональные

(поощрения, порицания, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий);

б) познавательные

(создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий, выполнение заданий на смекалку);

в) волевые

(предъявление учебных требований, информация об обязательных результатах обучения, прогнозирование будущей деятельности);

г) социальные (создание ситуации взаимопомощи, заинтересованность в результатах своей работы).

3. Формы организации работы на уроке :

(индивидуальная, фронтальная, парная, групповая, разновозрастная).

Средства обучения: оборудование спортивного зала и спортивной площадки, спортивный инвентарь, упражнения с предметами и без предметов.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности :

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных

Используемые **методы контроля и самоконтроля** при проверке и оценке результатов обучения по данной рабочей программе :

- а) устные (индивидуальный опрос, взаимопрос (ученик опрашивает ученика), фронтальный опрос,)
- б) письменные (тесты, контрольные упражнения);
- в) самоконтроль и взаимоконтроль (самоконтроль, самоконтроль по образцу);

Место предмета в базисном учебном плане.

Федеральный базисный учебный план для образовательных 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 кл. – 105 ч.; 7 кл. – 105 ч.; 8 кл. – 105 ч.; 9 кл. – 102 ч.)

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность :

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности .

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 и физических нагрузок.

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).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

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. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные 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 висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

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.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по

и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

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

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

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

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь.

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

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.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

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.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

-

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Ниже, так же представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для образовательных учреждений авторов: М. Я. Виленского, «Физическая культура», Просвещение, 2002 г. для 5 – 7 кл. и В. И. Ляха, «Физическая культура», Просвещение, 2006 г. для 8 -9 кл.

❖ 6 класс. I четверть.

Лёгкая атлетика – 17 ч.

(27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 10 ч.

№ урока	Дата	Содержание (тема) урока.	примеч
---------	------	----------------------------	--------

3.		<i>Двигательный режим, его влияние на функциональное состояние и работоспособность. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>	
4.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой ускоренного и челночного бега. Прыжок в длину с места.</i>	
5.		<i>Названия разучиваемых упр-ий и основы правильной техники их выполнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Эстафетный бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
6.		<i>Упр-я в движении. Специальные беговые упр-я. Ускоренный бег 30 м. Метание мяча на дальность. Р.К. Наши земляки – выдающиеся легкоатлеты.</i>	
7.		<i>Упражнения в движении. Специальные прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».</i>	
8.		<i>Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кроссовый бег. Спортивная ходьба. Р.К. Лёгкая атлетика в Тульской области.</i>	
9.		<i>Спорт. игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Терминология. Правила и организация. Стойки, перемещения, приём, передача мяча. Подвижные игры.</i>	
10.		<i>Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Кросс 1500 м. Метание мяча на дальность. Упражнения на высокой перекладине.</i>	
11.		<i>Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжки.</i>	

14.		<i>Основы биомеханики движений. Специальные беговые упражнения.</i> <i>Развитие быстроты. Повторное пробегание отрезков 20 м., 30 м.</i>	
15.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Овладение организаторскими умениями. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м., 50 м. Овладение техникой прыжка в высоту.</i>	
16.		<i>Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями на местности.</i>	
17.		<i>Упр-я в движении с мячами. Баскетбол. Овладение техникой основных элементов. Р.К. Национальные подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	
18.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжок в длину с места. Челночный бег.</i> <i>Подвижные игры. Игровые задания на внимание.</i>	
19.		<i>Упражнения в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Анализ техники физических упр-ий.</i>	
20.		<i>Специальные беговые упражнения. Упражнения в движении. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	

24.		<i>Упражнения в движении. Развитие силовых способностей. Различные прыжковые упражнения. Отжимания. Приседания. Подвижные игры.</i> <i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Овладение техникой основных элементов. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.</i>	
25.		<i>Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 1500м. Дыхательные упр-я.</i>	
26.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i> <i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	
27.			

29.		<i>Упражнения в движении. Построения и перестроения. Строевой шаг.</i> <i>Размыкание и смыкание. Подвижные игры.</i>	
30.		<i>Упражнения в движении. КУГ № 3. Упражнения в парах. Танцевальные упражнения. Р.К. Гимнастика в Тульской области, в Ясногорском районе.</i>	
31.		<i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Упражнения с предметами.</i>	
32.		<i>Ходьба. Бег. Акробатические упражнения. Кувырки. Стойки. Перекаты.</i> <i>Акробатические комбинации. Эстафеты с акробатическими элементами.</i>	
33.		<i>Ходьба. Бег. Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Баскетбол. Овладение техникой основных элементов. Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	
34.		<i>Страховка и помощь во время занятий.</i> <i>ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром.</i>	
35.		<i>Упражнения в движении. Упражнения с использованием гимнастического мостика. Опорные прыжки. Подвижные игры. Обеспечение ТБ.</i>	
36.		<i>Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка.</i> <i>Демонстрация упражнений. Упражнения с мячами. Подвижные игры.</i> <i>Упражнения с мячами. Волейбол. Поддача, передача, приём мяча.</i>	

40.	<i>Правила соревнований по гимнастике. Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно. Мост. Полу-шпагат.</i>
41.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Организующие команды и приёмы. Упражнения на гимнастическом бревне. Акробатические упражнения.</i>
42.	<i>Упражнения с набивными мячами. Упражнения с обручем, палками. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
43.	<i>Роль внимания, памяти, мышления. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. Р.К. Наши земляки – выдающиеся гимнасты.</i>
44.	<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Броски в корзину со средней дистанции. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.</i>
45.	<i>Освоение и овладение техникой висов и упоров. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазание по канату.</i>
46.	<i>Развитие координационных способностей. Упр-я на гимнастической скамье, бревне. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.</i>

--	--	--	--

III четверть.

51.	<i>Одновременные 2^х шажный и бесшажный хода. Спуски в основной стойке.</i> <i>Лыжная подготовка. Овладение техникой поворотов, торможения. Попеременный 2^х шажный ход. Передв-е в режиме умеренной интенсивности.</i>	
52.	<i>Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Спуски в основной стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот «упором».</i>	
53.	<i>Лыжная подготовка. Овладение техникой передвижения. Преодоление препятствий. Ходьба по пересечённой местности.</i>	
54.	<i>Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Освоение техники спусков, подъёмов. Игры на склоне.</i>	
55.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники спусков. Равновесие. Игры на склоне. Преодоление крутых подъёмов. Одновременный бесшажный ход.</i>	
56.	<i>Оказание помощи при обморожениях и травмах. Освоение техники спусков и подъёмов. Игры на склоне.</i>	
57.	<i>Основы биомеханики движений. Ходьба. Бег. Прыжки. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Подвижные игры.</i>	
58.	<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Освоение техники спусков, подъёмов. Игры на склоне.</i>	

62.	<i>Лыжная подготовка. Спуски в основной стойке. Подъём «ёлочкой».</i> <i>Освоение техники торможения и поворота упором.</i>
63.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники поворотов, торможения.</i> <i>Слалом по размеченной трассе. Р.К. Национальные игры на склоне.</i>
64.	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов.</i> <i>Спуски, подъёмы, повороты. Прохождение дистанции до 3,5 км.</i>
65.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
66.	<i>Лыжная подготовка. Спуски в различных стойках.</i> <i>Подъёмы. Торможение. Повороты. Игры на склоне.</i>
67.	<i>Лыжная подготовка. Передвижение в режиме умеренной интенсивности.</i> <i>Освоение техники одновременного 2^х шажного хода. Переходы с хода на ход.</i>
68.	

71.		<i>Лыжная подготовка. Освоение техники спусков, подъёмов.</i> <i>Прикладные упражнения (бесшажный ход на одной лыже).</i>	
72.		<i>Спортивные игры. Волейбол. Терминология, правила и организация.</i> <i>Овладение игрой. Комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	
73.		<i>Упражнения с мячом. Баскетбол. Освоение техники основных элементов.</i> <i>Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	
74.		<i>Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов.</i> <i>Передвижение в различных режимах интенсивности 3 км.</i>	
75.		<i>Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Передвижение с максимальной скоростью соревновательных дистанций 2 и 3 км.</i>	
76.		<i>Лыжная подготовка. Имитационные действия по технике перехода с хода на ход. Р.К. Лыжный спорт в Тульской области, в Ясногорском районе.</i>	
77.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Футбол. Освоение техники основных элементов. Мини-футбол. Игра по упрощённым правилам.</i>	
78.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i> <i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

IV четверть.

Лёгкая атлетика – 16 ч.

(27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 11 ч.

79.	<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>
80.	<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные беговые упражнения. Ускоренный бег. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.</i>
81.	<i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Упражнения в движении. Подвижные игры.</i>
82.	<i>Упражнения в движении. Овладение техникой метания мяча. Метание на дальность и в цел с 5 – 7 шагов разбега. Ускоренный бег 20 м., 30 м.</i>
83.	<i>Упражнения в движении. Развитие силовых качеств. Различные прыжковые упражнения. Подвижные игры с прыжковой направленностью.</i>
84.	<i>Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Овладение техникой прыжка в высоту. Подвижные игры.</i>
85.	<i>Упражнения с мячами. Спортивные игры. Правила поведения и техника безопасности. Баскетбол. Овладение техникой основных элементов.</i>
	<i>Разминка для выполнения легкоатлетических упр-ий. Развитие</i>

89.		<i>Упражнения в движении. Специальные прыжковые упр-я. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Способы регулирования физических нагрузок.</i>	
90.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Волейбол. Поддача, передача, приём мяча. Взаимодействие игроков передней линии. Двусторонняя игра..</i>	
91.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафетный бег. Эстафеты. Р.К. Лёгкая атлетика в Тульской области, в Ясногорском районе.</i>	
92.		<i>Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Ускоренный бег 30 м. (старты, бег по дистанции, финиширование).</i>	
93.		<i>Представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упр-ий. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 30 м.</i>	
94.		<i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кроссовый бег. Спортивная ходьба. Дыхательные упражнения.</i>	
95.		<i>Упражнения в движении. Упражнения с мячами. Футбол. Ведение, удары, передача, остановка мяча. Поддающие удары с элементами футбола</i>	

98.	<i>Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Овладение техникой длительного бега до 15 мин. Метание мяча в цель и на дальность.</i>
99.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Развитие выносливости.</i> <i>Кроссовый бег с соревновательной скоростью 1200 м.</i>
100.	<i>Общие основы воспитания физических качеств. Упражнения в движении.</i> <i>Эстафеты. Подвижные игры. Р.К. Наши земляки – Олимпийские чемпионы.</i>
101.	<i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка.</i> <i>Овладение техникой длительного бега. Дыхательные упражнения.</i>
102.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения с мячами. Футбол. Овладение техникой основных элементов. Мини-футбол. Тактические действия.</i>
103.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафетный бег.</i> <i>Р.К. Наши земляки – выдающиеся легкоатлеты.</i>
104.	<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Развитие быстроты. Прыжки через скакалку с максимальной частотой. Подвижные игры.</i>
105.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры.</i> <i>Итоги четверти, года. Задачи. Индивидуальные задания..</i>

❖ 7 класс. I четверть.

Лёгкая атлетика – 18 ч.

(27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 9 ч.

№ урока	Дата проведения	Содержание (тема) урока.	примеч.
1.		<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Подвижные игры. Игровые задания.</i>	
2.		<i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Овладение техникой спринтерского бега 30 м., 60 м.</i>	
3.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Варианты челночного бега. Бег с изменением скорости и направления. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>	
4.		<i>Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Овладение техникой прыжка в длину с места, прыжка в высоту.</i>	
5.		<i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Ускоренный бег 60 м. Метание мяча в</i>	

9.	<i>Основные приёмы самоконтроля. Овладение техникой спринтерского бега. Метание мяча в цель и на дальность (овладение техникой разбега).</i> <i>Спорт. игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Овладение техникой приёма и передачи мяча. Овладение игрой. Развитие психомоторных способностей.</i>	
10.	<i>Упражнения в движении. Овладение техникой длительного бега.</i> <i>Равномерный 6-и мин. бег. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.</i>	
11.	<i>Представление о темпе, скорости, объёме легкоатлетических упр-ий.</i> <i>Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин.</i>	
12.	<i>Упр-я с мячами. Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, передачи и ловли мяча. Р.К. Тульский «Арсенал».</i>	
13.	<i>Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения.</i> <i>Прыжок в длину с места. Р.К. Лёгкая атлетика в Тульской области.</i>	
14.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения.</i> <i>Кросс по пересечённой местности 1500 м. Метание гранаты.</i>	
15.	<i>Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Ходьба. Бег. Прыжки. Овладение организаторскими умениями. Демонстрация упражнений.</i>	

18.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Прыжки через скакалку.</i> <i>Эстафеты. Р.К. Наши земляки – выдающиеся легкоатлеты.</i>
19.	<i>Характеристика физических качеств. Упражнения с отягощением.</i> <i>Прохождение простейших полос препятствий. Эстафеты.</i>
20.	<i>Упражнения с мячами. Волейбол. Овладение техникой подачи, приема и передачи мяча. Пионербол. Тактические действия. Взаимодействие игроков.</i>
21.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Упражнения в парах. Развитие силовых способностей. Правила самостоятельной тренировки.</i>
22.	<i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Эстафеты и игры со скоростной направленностью.</i>
23.	<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Овладение техникой основных элементов. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.</i>
24.	<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные беговые упражнения.</i> <i>Ускоренный бег. Челночный бег. Кроссовая подготовка.</i>
25.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Упражнения с мячами.</i> <i>Упражнения в парах. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.</i>

II четверть.

Гимнастика – 15 ч.

(21 ч.) Подвижные и спортивные игры – 6 ч.

28.		<i>Беседа: «Гимнастика». И.Т.Б. № 17/6. Развитие координационных способностей. Комплексы ОРУ. Подвижные игры. Игровые задания.</i>	
29.		<i>Упр-я в движении. Освоение строевых упр-ий. Овладение техникой опорного прыжка через гимна-го козла в ширину согнув ноги и ноги врозь.</i>	
30.		<i>Упражнения в движении. Вольные упражнения. Строевые приемы.</i> <i>Овладение опорных прыжков. Страховка и помощь.</i>	
31.		<i>Значение гимна-их упр-ий для сохранения правильной осанки, развития силовых качеств и гибкости. Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча.</i>	

		<i>Развитие силовых качеств. Отжимания. Приседания. Подвижные игры.</i>	
35.		<i>Основы выполнения гимнастических упражнений. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</i>	
36.		<i>Основы биомеханики движений. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
37.		<i>Овладение организаторскими умениями. Демонстрация упр-ий. Овладение акробатическими упр-ями. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках.</i>	
38.		<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Индивидуальные защитные действия. Игра под щитом. Подбор мяча. Р.К. Тульские «Арсенал», «Тулица».</i>	
39.		<i>Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Простейшие комбинации. Р.К. Наши земляки - Олимпийские чемпионы.</i>	
40.		<i>Упражнения для разогревания. ОРУ с повышенной амплитудой. Развитие силовых способностей. Лазание по канату различными способами.</i>	
41.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Овладение техникой опорных прыжков через гимнастического козла. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
42.		<i>Упр-ия в движении. Овладение акробатическими упражнениями. развитие координационных способностей. Простые акробатические комбинации.</i>	
		<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Овладение тактическими действиями.</i>	

44.		<i>прыжки. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. Подвижные игры.</i> <i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Акробатика. Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты с элементами акробатики.</i>	
45.		<i>Упражнения с мячами. Волейбол. Овладение тактическими действиями. Игра в три касания. Нападающий удар. Блокирование. Игра в кругу.</i>	
46.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Упражнения на гимнастических снарядах. Р.К. Гимнастика в Тульской области, в Ясногорском районе.</i>	
47.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i> <i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	
48.			

III четверть.

(30 ч.)

Лыжная подготовка – 25 ч.

Подвижные и спортивные игры – 5 ч.

49.	<i>Беседа: «Лыжная подготовка». Правила поведения и ТБ. И.Т.Б № 17/7.</i> <i>Овладение техникой лыжных ходов, спусков, торможения, подъёмов.</i>
50.	<i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> <i>Овладение техникой лыжных ходов. Одновременный 1º шажный ход.</i>
51.	<i>Лыжная подготовка. Овладение техникой одновременного 2º шажного хода.</i> <i>Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции 2 км.</i>
52.	<i>Требования к одежде и обуви лыжника. Спуски в различных стойках.</i> <i>Подъёмы ступающим и скользящим шагом, бегом. Игры на склоне.</i>
53.	<i>Лыжная подготовка. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физ. к-ры. Передвижение в режиме макс. интенсивности.</i>

57.	Упражнения в движении. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Спуски. Подъёмы. Р. К. Национальные подвижные игры на склоне.
58.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Упражнения в движении. Основные вопросы лыжного спорта (тестирование).
59.	Лыжная подготовка. Передвижение с макс. скоростью отрезков 300 – 400 м. Прохождение тренировочной дистанции 3 км.
60.	Овладение техникой лыжных ходов. Одновременный 1 ^о шажный ход. Спуски. Подъёмы ступающим и скользящим шагом, бегом.
61.	Лыжная подготовка. Преодоление препятствий на лыжах. Овладение техникой поворотов. Прыжки с малого трамплина.
62.	Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спусках. Овладение техникой поворотов на месте. Повороты махом.
63.	Лыжная подготовка. Овладение техникой спуска в различных стойках. Овладение техникой поворотов. Игры на склоне.
64.	Овладение техникой лыжных ходов. Овладение техникой спусков, поворотов, подъёмов. Прохождение комбинированных трасс.

66.		<i>Лыжная подготовка. Овладение техникой спусков, подъёмов.</i> <i>Равновесие. Игры на склоне. Игровые задания.</i>	
67.		<i>Лыжная подготовка. Овладение техникой лыжных ходов. Повторное прохождение отрезков 500 м. Р. К. Лыжный спорт в Тульской области.</i>	
68.		<i>Овладение техникой лыжных ходов. Развитие выносливости.</i> <i>Прохождение тренировочной дистанции до 4 км.</i>	
69.		<i>Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Прохождение тренировочной дистанции 3 км. Развитие силовых способностей – скоростной подъём.</i>	
70.		<i>Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Овладение техникой основных элементов. Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам.</i>	
71.		<i>Лыжная подготовка. Овладение техникой передвижения, спусков, поворотов, торможения, подъёмов. Прохождение комбинированных трасс.</i>	
72.		<i>Упражнения в движении. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Р. К. Наши земляки – выдающиеся лыжники.</i>	
73.		<i>Лыжная подготовка. Прикладные упражнения. Передвижение с грузом.</i> <i>Транспортировка. Преодоление крутых подъёмов.</i>	
74.		<i>Лыжная подготовка. Овладение техникой лыжных ходов. Спуски. Подъёмы.</i>	

77.		<i>Упражнения с мячами. Волейбол. Овладение техникой основных элементов. Двусторонние игры с ограниченным числом игроков по правилам.</i>	
78.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

IV четверть.

Лёгкая атлетика – 14 ч.

(27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 13 ч.

79.		<i>Беседа: «Легкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
80.		<i>Специальные беговые упр-я. Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега. Бег с изменением напр- я движения. Эстафеты.</i>	

		<i>ведения мяча. Перехват мяча. Развитие волевых и нравственных качеств.</i>	
84.		<i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи. Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Варианты челночного бега.</i>	
85.		<i>Специальные прыжковые упр-я. Овладение техникой прыжка в высоту сп. «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.</i>	
86.		<i>Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Упражнения по овладению и совершенствованию техники владения мячом. Подвижные игры с мячом.</i>	
87.		<i>Сотрудничество в коллективе. Влияние игровой деятельности на формирование личности. Мини-баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	
88.		<i>Ходьба. Бег. Ускоренный бег. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места. Р.Ж. Легкая атлетика в нашем крае.</i>	
89.		<i>Специальные беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости. Кросс 2000м. Дыхательные упражнения.</i>	
90.		<i>Правила самоконтроля и гигиены. Ходьба. Бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Метание мяча, гранаты.</i>	
91.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Овладение техникой метания. Метание мяча в цель и на дальность с 5-7 шагов разбега.</i>	

95.	<i>Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка.</i> <i>Овладение техникой длительного бега. Бег по пересечённой местности.</i>
96.	<i>Упражнения с повышенной амплитудой. Развитие гибкости.</i> <i>Упражнения в парах. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
97.	<i>Упр-я с мячами. Баскетбол. Овладение техническими действиями в нападении: позиционное нападение, быстрый прорыв. Взаимодействие игроков.</i>
98.	<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные прыжковые упражнения.</i> <i>Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».</i>
99.	<i>Приемы закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Водные процедуры.</i> <i>Овладение организаторскими умениями. Ходьба. Бег. Прыжки.</i>
100.	<i>Упражнение с мячами. Баскетбол. Развитие психомоторных способностей. Игра по правилам «Мини-баскетбол». Позиционная игра в защите.</i> <i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег, Прыжки. Специальные беговые и</i>

104.		<i>координационных способностей. Р. К. Наши земляки – выдающиеся легкоатлеты.</i> <i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры.</i> <i>Итоги четверти, года. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	
105.			

❖ 8 класс. I четверть.

Лёгкая атлетика – 19 ч.

(27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 8 ч.

--	--	--	--

3.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Ускоренный бег. Челночный бег. Прыжок в длину.</i>	
4.		<i>Ходьба. Бег. Ускоренный бег. Специальные беговые упражнения. Низкий и высокий старты. Бег 20м. Р. К. Ниши земляки - Олимпийские чемпионы.</i>	
5.		<i>Реакция организма на физические нагрузки. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.</i>	
6.		<i>Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прыжок в длину с места. Овладение техникой прыжка в высоту.</i>	
7.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Овладение техникой спринтерского бега. Ускоренный бег 30 м., 60 м. Р. К. Бег с преодолением препятствий.</i>	
8.		<i>Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Варианты челночного бега. Овладение техникой метания мяча на дальность и в цель.</i>	
9.		<i>Упражнения в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом «перешагивание».</i>	
10.		<i>Специальные беговые упр-я. Бег из различных исходных положений с изменением направления движения. Развитие координационных способностей.</i>	

14.	<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные беговые и прыжковые упр-я.</i> <i>Ускоренный бег. Челночный бег. Прыжок в длину. Прыжок в высоту.</i>	
15.	<i>Специальные беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега.</i> <i>Бег до 15 мин. Пробегание в равномерном темпе отрезков 300 – 500 м.</i>	
16.	<i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка.</i> <i>Длительный бег до 20 мин. Дыхательные упражнения. Ходьба.</i>	
17.	<i>Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения.</i> <i>Кроссовый бег 2000 м. на результат. Дыхательные упражнения.</i>	
18.	<i>Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Баскетбол. Закрепление техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов. Освоение тактики игры.</i>	
19.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Овладение техникой метания с 5-7 шагов разбега. Метание мяча в цель и на дальность. Метание гранаты.</i>	
20.	<i>Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Овладение организаторскими умениями. Демонстрация упр-ий. Р. К. Наши земляки – выдающиеся легкоатлеты.</i>	

23.		<i>Упражнения с мячами. Волейбол. Совершенствование тактических действий. Позиционное нападение. Игра в защите. Двусторонние игры.</i>	
24.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Упражнения в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.</i>	
25.		<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Волейбол. Овладение игрой. Комплексное развитие психомоторных способностей. Двусторонние игры.</i>	
26.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	
27.			

		<i>Организирующие команды и приёмы. Вольные упражнения.</i>	
29.		<i>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Овладение строевыми упражнениями. Подвижные игры.</i>	
30.		<i>Упражнения без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Развитие силовых способностей. Лазание по канату.</i>	
31.		<i>Упражнения для самостоятельных тренировок. Овладение акробатическими упражнениями. Кувырки. Стойка на голове и руках. Подвижные игры.</i>	
32.		<i>Олимпийское движение. «Спорт, каким он нужен миру?».</i> <i>Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</i>	
33.		<i>Самосовершенствование в целях повышения уровня подготовленности.</i> <i>Упр-я в движении. Подвижные игры. Р.К. Гимнастика в Тульской области.</i>	
34.		<i>Ходьба. Бег .упражнения в движении. Развитие гибкости. Упражнения с повышенной амплитудой. Упражнения в парах. Подвижные игры.</i>	
35.		<i>Упр-я в движении. Техника опорных прыжков. Прыжок, согнув ноги через козла в длину. Прыжок боком с поворотом на 90 ° через коня в ширину.</i>	
36.		<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом, передвижений. Освоение тактических действий. Двусторонняя игра</i>	

40.	<i>Упражнения с мячами. Волейбол. Совершенствование техники владения мячом, передвижений. Освоение тактических действий. Двусторонняя игра.</i>
41.	<i>Спортивные игры. И.Т.Б. №17/4. Баскетбол. Совер-е техники основных элементов. Овладение тактикой игры. Игра в нападении. Нападающий удар.</i>
42.	<i>Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Развитие координационных способностей. Упр-я на гимна- их снарядах. Р.К. Наши земляки- выдающиеся гимнасты.</i>
43.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Упр-я с отягощением. Эстафеты. Подвижные игры.</i>
44.	<i>Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Овладение акробатическими упражнениями. Простые связки. Подвижные игры.</i>
45.	<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Правила соревнований. совершенствование техникой владения мячом, передвижений. Овладение тактикой игры.</i>
	<i>Упр-я в движении. Овладение орг-ми умениями. Установка и уборка снарядов. Развитие координационных способностей. Упр-я на снарядах.</i>

--	--	--	--

51.	<i>Одновременный 1° шажный ход. Коньковый ход. Прохождение 500 м.</i> <i>Лыжная подготовка. Подготовка мест занятий. Попеременный 2х шажный ход. Спуски по прямой и наискось в различных стойках.</i>
52.	<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Спуски в различных стойках. Торможение и поворот «плугом».</i>
53.	<i>Лыжная подготовка. Повороты на месте. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Торможение и поворот упором.</i>
54.	<i>Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Одновременный 1° шажный ход. Коньковый ход. Повторное прохождение отрезка 1 км.</i>
55.	<i>Лыжная подготовка. Переходы с хода на ход. Повторное прохождение отрезков 500-700 м. Совершенствование техники спусков, подъёмов.</i>
56.	<i>Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Спуски в различных стойках. Торможение и поворот «плугом». Игры на склоне.</i>
57.	<i>Упр-я в движении. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов.</i> <i>Спуски. Повороты. Подъёмы. Р. К. Национальные игры на склоне.</i>
58.	<i>Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенств-е техники лыжных ходов. Спуски. Подъёмы. Прохождение комбинированных трасс.</i> <i>Лыжная подг-ка. Спуски в основной стойке. Преодоление крутых</i>

62.	основных элементов. Развитие психомоторных качеств. Тактика игры.
63.	Лыжная подготовка. Слалом по размеченной трассе. Преодоление трамплина.. Прикладные упр-я. Преодоление препятствий. Игры на склоне.
64.	Приёмы самоконтроля физических нагрузок. Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.
65.	Упр-я с мячами. Баскетбол. Совершенствование техники основных элементов . Бросок с дальней дистанции. Двусторонняя игра по упрощ. правилам.
66.	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Основные вопросы лыжного спорта. Тестирование.
67.	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Передвижение в режимах умеренной и большой интенсивности. Совершенствование техники лыжных ходов.
68.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение комбинированной трассы. Игра "биатлон".

71.		<i>Влияние занятий на системы орг-ма. Упр-я в движении. Имитац. упр-я по технике лыжных ходов. Р. К. Наши земляки – выдающиеся лыжники.</i>	
72.		<i>Лыжная подготовка. Ходьба по пересечённой местности. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 8 км. Переходы с хода на ход.</i>	
73.		<i>Спорт. игры. Баскетбол. Совершенствование техники основных элементов. Развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам.</i>	
74.		<i>Лыжная подг-ка. Совершенст-ие техники лыжных ходов, спусков, подъёмов, поворотов, торможения. Прохождение соревновательных дистанций.</i>	
75.		<i>Лыжная подг-ка. Ходьба по пересечённой местности. Совершенствование техники лыжных ходов. Выносливость. Прохождение дистанции до 5 км.</i>	
76.		<i>Упр-я с мячами. Волейбол. Совершенствование техники основных элементов. Игра в кругу. Приём, передача. Игра с ограниченным числом игроков.</i>	
77.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.</i>	
78.		<i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

IV четверть.

Лёгкая атлетика – 16 ч.

(27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 11 ч.

79.		<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег.</i> <i>Упражнения в движении. Подвижные игры. Игровые задания.</i>	
80.		<i>Влияние возрастных особенностей организма и его двигательных функций на физическое развитие. Ходьба. Бег. Прыжки. Подв-е игры. И.Т.Б. № 17/5.</i>	
81.		<i>Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Бег из различных исходных положений. Челночный бег.</i> <i>Эстафеты.</i>	
82.		<i>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физ. к-ры.</i> <i>Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт. Бег 30 м., 60 м.</i>	
83.		<i>Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.</i> <i>Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».</i>	
84.		<i>Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Овладение техникой длительного бега.</i> <i>Бег до 15 мин. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.</i>	
85.		<i>Физкультурно-спортивная этика. Упражнения в движении. Ходьба. Бег.</i> Р. К. Национальные подвижные игры на развитие ловкости.	

89.	<i>Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Длительный бег до 15 мин. Упражнения на высокой перекладине. Подтягивание.</i> <i>Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.</i>	
90.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Подвижные игры.</i> <i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 500 м.</i>	
91.	<i>Дыхательные упражнения. Игры на внимание. Игровые задания.</i> <i>Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег по слабопересечённой местности 1500 м. Дыхательные упражнения. Игры на внимание.</i>	
92.		
93.	<i>Спорт. игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Совершение техники основных элементов. Развитие психомоторных способностей. Игра по упрощ. правилам.</i> <i>Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег по слабопересечённой местности 1500 м. Дыхательные упражнения. Игровые задания.</i>	
94.		
95.	<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные беговые и прыжковые упр-я. Ускоренный бег. Челночный бег. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту.</i>	

98.		<i>Овладение техникой опорных прыжков. Подвижные игры.</i>	
99.		<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Комплексное развитие психомоторных способностей. Двусторонние игры с ограниченным числом игроков.</i>	
100.		<i>Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка.</i> <i>Метание мяча на дальность и в цель. Метание гранаты.</i>	
101.		<i>Основы туризма. Организация и техника безопасности. Гигиенические требования. Укладка рюкзака, установка палатки. ПМП.</i>	
102.		<i>Упражнения в движении. Упражнения с мячами. Баскетбол.</i> <i>Овладение техникой владения мячом. Тактические действия.</i>	
103.		<i>Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».</i>	
104.		<i>Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Баскетбол. Овладение тактикой игры.</i> <i>Двусторонние игры по упрощ. правилам и с ограниченным числом игроков.</i>	
105.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры.</i> <i>Итоги четверти, года. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

❖ 9 класс. I четверть.

Лёгкая атлетика – 19 ч.

(27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 8 ч.

№ урока	Дата проведения	Содержание (тема) урока.	примеч.
1.		<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег.</i> <i>Упр-я в движении. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3. Игровые задания.</i>	
2.		<i>Влияние лёгко-их упр-й на укрепление здоровья и основных систем организма. Совершенствование техники спринтерского бега. Ускор-й бег 80 м.</i>	
3.		<i>Упражнгия в движении. Ходьба. Бег. Ускоренный бег 20 м. 30 м.</i> <i>Прыжок в длину с места. Челночный бег. Ускоренный .</i>	
4.		<i>Ходьба. Бег. Ускоренный бег. Специальные беговые упр- я. Низкий старт. Бег на 20 м. Бег на результат 100м. Р.К.Лёгкая атлетика в Тульской обл.</i>	
5.		<i>Реакция организма на физические нагрузки. Упр-я в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Игровые задания.</i>	

		<i>Упражнения с мячами. Волейбол. Совершенствование техники основных элементов. Двусторонние игры с ограниченным числом игроков.</i>	
9.		<i>Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.</i>	
10.		<i>Спец-е беговые упр-я. Бег из различных исходных положений. Развитие координационных способ-й. Р. К. Наши земляки - выдающиеся лёгкоатлеты.</i>	
11.		<i>Спорт-е игры. И.Т.Б. № 17/4. Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом. Комбинации из основных элементов. Подвижные игры с эл-ми баскетбола.</i>	
12.		<i>Специальные беговые упр-я. Совершенствование длительного бега. Бег в равномерном темпе 500 м. Повторно пробегание отрезков 300 м.</i>	
13.		<i>Разминка для вып-я легкоатлетических упр-й. Совершенствование техники прыжка в высоту способом “перешагивание”. Прыжки через скакалку.</i>	
14.		<i>Ходьба. Бег. Специальные беговые упр-я. Кроссовая подготовка. Длительный бег до 15 мин. Р. К. Бег с преодолением естественных препятствий.</i>	
15.			
		<i>Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения.</i>	

18.	<i>Упр-я с отягощением. Развитие силовых способностей. Упражнения в висах на высокой перекладине. Упражнения на гимнастической лестнице.</i>
19.	<i>Представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упр-ий.</i> <i>Совершенствование техники метания. Метание мяча на дальность.</i>
20.	<i>Физиологические основы деятельности систем орг-ма. Спец. прыжк. упр-я. Прыжки через скакалку. Соверши-е техники опорных прыжков.</i>
21.	<i>Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Упражнения с мячами.</i> <i>Подвижные игры с мячом. Игровые задания.</i>
22.	<i>Самосовершенствование физических способностей. Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега. Подв. игры.</i>
23.	<i>Упр-я с мячами. Волейбол. Совершенствование тактических действий.</i> <i>Позиционное нападение. Игра в защите. Подв. Игры с элем. волейбола.</i>
24.	<i>Упр-я в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</i> <i>Ускоренный бег. Челночный бег. Прыжок в длину. Прыжок в высоту.</i>
25.	<i>Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Волейбол. Комплексное развитие психомоторных способностей. Подвижные игры с элементами волейбола.</i> <i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры.</i>

II четверть.

Гимнастика – 14 ч.

(21 ч.) Подвижные и спортивные игры – 7 ч.

28.		<i>Беседа: «Гимнастика». Правила поведения и ТБ, И.Т.Б. № 17/6.</i> <i>Организуящие команды и приёмы. Вольные упражнения.</i>	
29.		<i>Гигиенические основы организации самостоятельных занятий.</i> <i>Совершенствование строевых упражнений. ОРУ без предметов.</i> <i>Подвижные игры.</i>	
30.		<i>Упр-я с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</i> <i>Разв-е силовых к-в. Лазание по канату. Возрастные особенности</i> <i>организма.</i>	
31.		<i>Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Упр-я с большими</i>	

35.	<i>Упр-я в движении. Ходьба. Бег. Овладение организаторскими умениями.</i> <i>Составление простейших комбинаций. Профилактика травматизма и ПМП</i>
36.	<i>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Опорные прыжки.</i> <i>Страховка и помощь. Р. К. Гимнастика в тульской области.</i>
37.	<i>Упр-я с мячами. Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом. Тактические действия. Комплексное разв-е психомоторных способностей.</i>
38.	<i>ОРУ с предметами. Совершенствование координационных способностей.</i> <i>Упр-я на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.</i>
39.	<i>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.</i> <i>Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения с набивными мячами.</i>
40.	<i>Упр-я с мячами. Волейбол. Совершенствование техники владения мячом, тактических действий. Комплексное разв-е психомоторных способностей.</i>
41.	<i>Совершенствование скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку. Акробатические упр-я. Простые комбинации из освоенных элементов.</i>
42.	<i>Дозировка упражнений. Овладение организаторскими умениями. Самостоятельное составление простейших комбинаций. Демонстрация упр-ий.</i> <i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Развитие скоростно-силовых</i>

44.		<i>Упр-я с мячами. Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом.</i> <i>Овладение тактикой игры. Р. К. Наши земляки – выдающиеся легкоатлеты.</i>	
45.		<i>Упр-я с мячами. Волейбол. Совершенствование техники владения мячом, тактических действий. Комплексное разв-е психомоторных способностей.</i>	
46.		<i>Упражнения с повышенной амплитудой. Развитие гибкости.</i> <i>Акробатические упражнения. Полу-шпагат, мост. Простые связки.</i>	
47.		<i>Приёмы самоконтроля физических нагрузок. Ходьба. Бег.</i> <i>Упражнения в движении. Упражнения на развитие ловкости.</i>	
48.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры.</i> <i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

III четверть.

Лыжная подготовка – 25 ч.

(30 ч.)

Подвижные и спортивные игры – 5 ч.

49.		<i>Беседа: «Лыжный спорт». Правила поведения и ТБ. И.Т.Б. № 17/7.</i> <i>Совершенствование техники лыжных ходов. Комбинированная трасса.</i>	
50.		<i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> <i>Совершенствование техники лыжных ходов. Спуски. Подъёмы.</i>	
51.		<i>Лыжная подготовка. Подготовка мест занятий. Попеременный 2^х шажный ход. Спуски по прямой и наискось в различных стойках. Подъёмы.</i>	
52.		<i>Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный 4^х шажный ход.</i>	
53.		<i>Лыжная подг-ка. Совершенствование техники поворотов. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом», упором, боковым соскальзыванием.</i> <i>Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Совершенствование</i>	

57.	<i>ходов. Подвижные игры. Р. К. Лыжный спорт в Тульской области.</i> <i>Оказание помощи при обморожениях и травмах. Спуски в различных стойках. Совершенствование техники поворотов, торможения, подъёмов.</i>
58.	<i>Способы организации самостоятельных занятий. Лыжная подготовка.</i> <i>Спуски в основной стойке. Преодоление крутых подъёмов.</i>
59.	<i>Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов. Поперечный 4х шажный ход. Переход с поперечных ходов на одновременные.</i>
60.	<i>Лыжная подг-ка. Одновременный 2х шажный ход. Коньковые хода.</i> <i>Преодоление крутых спусков в низкой стойке, крутых подъёмов.</i>
61.	<i>Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Совершенствование техники основных элементов. Подвижные игры с элементами волейбола.</i>
62.	<i>Лыжная подготовка. Слалом по размеченной трассе. Преодоление трамплина. Прикладные упражнения. Р. К. Национальные игры на склоне.</i>
63.	<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Совершенствование техники основных элементов. Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>
64.	

66.		<i>Лыжная подготовка. Повороты в движении. Попеременный 4-шажный ход. Прохождение тренировочных дистанций 2 и 3 км. Развитие выносливости.</i>	
67.		<i>Лыжная подготовка. Преодоление препятствий на лыжах. Прохождение комбинированных трасс. Спуски. Повороты. Подъёмы.</i>	
68.		<i>Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Передвижение в режимах макс. и субмакс. Интенсивности. Комбинированная трасса.</i>	
69.		<i>Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км.</i>	
70.		<i>Упражнения в движении. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Подвижные игры. Р. К. Наши земляки – выдающиеся лыжники.</i>	
71.		<i>Лыжная подготовка. Ходьба по пересечённой местности. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 м.</i>	
72.		<i>Лыжная подготовка. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Основные вопросы лыжной подготовки. Тестирование.</i>	
73.		<i>Лыжная подг-ка. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, поворотов, торможения, подъёмов. Прохождение соревн-ых дистанций.</i>	
74.			

77.		<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры.</i>	
78.		<i>Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.</i>	

IV четверть.

Лёгкая атлетика – 15 ч.

(27 ч.) Подвижные и спортивные игры – 9 ч.

79.		<i>Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег.</i>	
		<i>Упражнения в движении. Подвижные игры. Игровые задания.</i>	
80.		<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.</i>	
		<i>Совершение техники спринтерского бега. Низкий старт. Бег 30 м., 70 м.</i>	

84.	Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Прыжки.
85.	Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Специальные прыжковые упр-я. Прыжок в высоту способом «перешагиванием». Биодинамические основы упр-ий.
86.	Специальные прыжковые упр-я. Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Подвижные игры.
87.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Ускоренный бег 20 м., 60 м. Подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие быстроты.
88.	Специальные беговые упражнения. Ускоренный бег 20 м., 60 м. Челночный бег. Подвижные игры. Р. К. Лёгкая атлетика в Тульской области.
89.	Ходьба. Бег. Специальные беговые упр-я. Совершенствование техники длительного бега. Бег с интервалами отдыха в равномерном темпе 1000 м.
90.	Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Подв. игры.
91.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс 1000 м. Дыхательные упражнения.
	Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения.

95.	<i>Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Развитие силовых способностей.</i> <i>Упражнения в парах. Экзамен по выбору. Основные вопросы.</i>
96.	<i>Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование техники основных элементов. Поддача. Передача. Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование.</i>
97.	<i>Ходьба. Бег. упражнения в движении. Совершенствование техники метания мяча с 5-7 шагов разбега. Метание гранаты (500 гр.). Подвижные игры.</i>
98.	<i>Упражнения с мячом. Баскетбол. Совершенствование техники основных элементов. Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>
99.	<i>Упражнения с мячами. Баскетбол. Совершенствование техники основных элементов. Р. К. Тульские баскетбольные клубы (проблемы и перспективы).</i>
100.	<i>Упражнения в движении. Волейбол. Совершенствование техники основных элементов. Р. К. Тульские «Арсенал», «Тулица» (проблемы и перспективы).</i>

--	--	--	--