

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Вишнёвская средняя общеобразовательная школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 9 класса

Составитель: учитель физической культуры Исаев М.А.

«Рассмотрена»
на заседании МО учителей МКОУ Вишнёвская СОШ,
протокол № 1 от 30.08 2019 года.

«Утверждаю»
Директор школы:  Горбунов А.С.
06 сентября 2019г.



Листы № 55

2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения основного общего образования и авторской программы (Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2013).

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **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 ориентаций 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 приемах 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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Примерной программы основного общего образования.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю в каждом классе. В 9 классе 68 часов (2 часа в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа 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 учетом 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, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- 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, непринужденно.

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 применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех 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 и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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 четырехборью: 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 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 учебе 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 ее 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 учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и 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, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

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

В области физической культуры:

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

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

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

Содержание учебного предмета

Знания о физической деятельности

История физической культуры.

Физическая культура в современном обществе. Мифы и легенды о зарождении

Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

Физическая культура (основные понятия).

Допинг. Концепция честного спорта. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).

Физическая культура человека.

Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Дополнительные знания о физической деятельности

1. Участие Тульских спортсменов в Олимпийском движении.
2. Ведущие Тульские спортсмены и их вклад в развитие физической культуры и спорта Тульской области.
3. Основные тенденции развития физической культуры и спорта в Тульской области.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и координирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения. Опорные прыжки.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам. *Волейбол.* Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Лыжная подготовка.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

- Лёгкая атлетика – 14 ч.
- Гимнастика – 13 ч.
- Элементы единоборств – 7 ч.
- Лыжная подготовка – 12 ч.
- Спортивные игры – 14 ч.
- Силовая подготовка – 8 ч.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема, содержание	Дата	Характеристика видов деятельности учащихся
1	Лёгкая атлетика – 7 ч. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Правила самоконтроля и гигиены. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. ИОТ – 018 – 2014		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
2	Беговые упражнения. Бег 100 м. Зачёт. Прыжковые упражнения. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Измерение результатов. Развитие быстроты.		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
3	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Зачёт. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Физическая культура в современном обществе. Совершенствование скоростно-силовых способностей.		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в
4	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
5	Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Зачёт. Метание теннисного		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в

	мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние. Развитие ловкости.		процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
6	Метание малого мяча. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) (девушки – с расстояния 12 – 14 м, юноши – до 18 м). Зачёт. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Развитие ловкости.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
7	Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места и с двух – четырёх вперёд-вверх. Участие Тульских спортсменов в Олимпийском движении. Развитие силы.		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
8	Силовая подготовка – 2 ч. Подтягивание. Упражнения для развития силы рук. Сдача нормативов. Развитие силы. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Подвижные игры.		Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.
9	Обучение техники СРР в упоре лёжа. Сдача нормативов. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Развитие силы. Эстафеты.		Оценивают свою силу по приведённым показателям.
10	Спортивные игры – 6 ч. (баскетбол) Баскетбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (баскетбол). Дальнейшее закрепление техники		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками

	передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие координации движений. ИОТ – 021 – 2014		в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
11	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Развитие координационных способностей.		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p>
12	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Техника движений и её основные показатели. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Зачёт. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие ловкости.		<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p>
13	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Развитие быстроты. Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Игра по правилам.		<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.</p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>
14	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие силы, выносливости.		<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.</p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>
15	Дальнейшее закрепление тактики игры. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Зачёт. Совершенствование психомоторных способностей. Развитие выносливости.		
16	Гимнастика – 13 ч. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями (гимнастикой). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны		<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	по одному в колонны по два, по четыре в движении. ОРУ без предметов на месте. ИОТ – 017 – 2014		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
17	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3 – 5 кг). Дозировка упражнений. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Развитие координации движений.		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
18	Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110 см). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
19	Опорные прыжки. Зачёт. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Развитие координационных способностей.		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.
20	Акробатические упражнения. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд. ОРУ в движении. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Развитие гибкости.		Соблюдают правила соревнований. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. Продолжают усваивать основные гигиенические правила.
21	Акробатические упражнения. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд. Зачёт. Совершенствование скоростно-силовых способностей.		Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
22	Мальчики: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: кувырок вперёд. ОРУ в движении. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память). Развитие гибкости.		Использование знаний о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

23	<p>Мальчики: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: кувырок вперёд. Зачёт. ОРУ в парах. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Развитие гибкости.</p>	<p>Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
24	<p>Упражнения на гимнастическом бревне. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для самостоятельной тренировки. Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>
25	<p>Упражнения на гимнастическом бревне. Зачёт. Страховка и помощь во время занятий. ОРУ без предметов на месте и в движении. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Совершенствование координационных способностей.</p>	
26	<p>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. ОРУ в движении. Развитие силы, выносливости.</p>	
27	<p>ОРУ с предметами. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.</p>	
28	<p>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. ОРУ в парах. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	
29	<p>Элементы единоборств – 7 ч. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Стойки и передвижения в</p>	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в</p>

	стойке. Подвижные игры. Захваты рук и туловища. Гигиена борца. Оказание первой помощи при травмах. Развитие координационных способностей.		процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.
30	Освобождение от захватов. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Развитие координационных способностей.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.
31	Приёмы борьбы за выгодное положение. Упражнения в парах. Борьба за предмет. Подвижные игры типа «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п. Развитие координационных способностей.		Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости. Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
32	Упражнения по овладению приёмами страховки. Упражнения в парах. Овладение приёмами страховки. Подготовка мест занятий. Развитие координационных способностей.		Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах.
33	Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов» и т. п. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.		Овладевают правилами первой помощи при травмах. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
34	Упражнения в парах. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Развитие координационных способностей.		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей.
35	Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Развитие координационных способностей.		Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
36	Силовая подготовка – 2 ч. Прыжки через скакалку. Сдача нормативов. Развитие скоростно-		Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают

	силовых способностей Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Подвижные игры.		содержание и направленность занятий. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
37	Поднимание туловища из положения лёжа. Сдача нормативов. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и координирующей физической культуры. Эстафеты. Развитие силы.		
38	Лыжная подготовка – 12 ч. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта. Передвижения на лыжах. Развитие скоростных способностей. ИОТ – 019 – 2014		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.
39	Переход с попеременных ходов на одновременные. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Прохождение дистанции. Развитие быстроты.		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.
40	Переход с попеременных ходов на одновременные. Зачёт. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Развитие скоростных способностей.		Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный
41	Преодоление контруклона. Допинг. Концепция честного спорта. Прохождение дистанции. Игра «Биатлон». Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Развитие быстроты и меткости.		
42	Преодоление контруклона. Закрепление и совершенствование. Прохождение дистанции. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Развитие координации движений.		
43	Зачёт по теме «Преодоление контруклона». Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских		

	играх. Развитие ловкости.		(иностранн ^{ый}) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».
44	Игра «Как по часам». Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Коньковый ход. Прохождение дистанции. Развитие быстроты.		
45	Применение лыжных мазей. Коньковый ход. Совершенствование. Прохождение дистанции. Развитие скоростных способностей, силы.		
46	Зачёт по теме «Коньковый ход». Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Игра «Гонки с выбыванием». Развитие скоростных способностей.		
47	Защита рефератов на темы: «Знаменитый отечественный (иностранн ^{ый}) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах». Прохождение дистанции. Развитие быстроты.		
48	Прохождение дистанции до 5 км. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Развитие выносливости.		
49	Зачёт по теме «Прохождение дистанции до 5 км». Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Развитие скоростно-силовых способностей.		
50	Силовая подготовка – 2 ч. Подтягивание. Сдача нормативов. Упражнения для рук, туловища, ног. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Эстафеты. Развитие силы.		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.
51	Прыжки в длину с места. Сдача нормативов. Физическая подготовка как система регулярных		Составляют комплекс упражнений

	занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		для общей разминки. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.
52	Спортивные игры – 8 ч. (волейбол) Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол). ИОТ – 021 – 2014		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
53	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Терминология избранной спортивной игры. Организация досуга средствами физической культуры. Совершенствование координационных способностей.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
54	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование техники ловли, передачи, ведения мяча или броска. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие ловкости.		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
55	Приём мяча, отражённого сеткой. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Развитие ловкости.		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
56	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
57	Зачёт «Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки». Тактика нападений (быстрый		Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в

	прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Дальнейшее развитие выносливости.		зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.
58	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Развитие координационных способностей.		
59	Игра по правилам. Зачёт по теме «Волейбол». Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Развитие координационных способностей.		
60	Лёгкая атлетика – 7 ч. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Ведущие Тульские спортсмены и их вклад в развитие физической культуры и спорта Тульской области. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. ИОТ – 018 – 2014		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических
61	Бег 100 м. Зачёт. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Развитие выносливости.		
62	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Зачёт. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Развитие скоростно-силовых способностей.		
63	Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Банные процедуры и их		

	задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Развитие силы.		способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
64	Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Зачёт. Основные тенденции развития физической культуры и спорта в Тульской области. Демонстрация упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
65	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния (девушки – 12 – 14 м, юноши – до 18 м). Легкоатлетические координационные упражнения. Развитие координации движений.		Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
66	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния (девушки – 12 – 14 м, юноши – до 18 м). Зачёт. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места и с двух–четырёх шагов вперёд-вверх. Развитие ловкости.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.
67	Силовая подготовка –2ч. Прыжки через скакалку. Сдача нормативов. Упражнения на гибкость. Нормы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров. Эстафеты. Развитие координационных способностей.		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях.
68	Поднимание туловища из положения лёжа. Сдача нормативов. Спортивная разминка. Упражнения для развития выносливости. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Развитие силы. Подвижные игры.		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комплекс упражнений для общей разминки. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности.

Оценка образовательных достижений учащихся

Оценка физкультурных знаний:

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

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

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

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

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

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

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

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются метод наблюдения и комбинированный.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

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

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

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

Основной формой занятий является урок. На уроке используются различные формы обучения: групповые, индивидуальные, в парах. На уроках используются следующие методы: разучивания, словесный, игровой, соревновательный.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

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 знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- 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 учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Демонстрировать физические способности:

	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Девочки			Мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м, с	18,5	18,6 – 20,4	20,5	18,0	18,1 – 19,9	20,0
2	Прыжок в длину с места, см	175	165	156	190	180	165
3	Прыжок в длину, см	360	340	320	390	370	350
4	Прыжок в высоту, см	105	100	95	115	110	105

5	Подъём туловища, количество раз за 1 мин	38	33	25	48	43	38
6	Подтягивание (девочки из положения лёжа), количество раз	16	10	8	10	8	5
7	Прыжки на скакалке, количество раз за 25 сек	62	60	58	56	54	52
8	Бег на лыжах 3 км, м: с	19:30	20:30	22:30	16:00	17:00	18:00

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2013
2. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2018.
3. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).