

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
«ГИМНАЗИЯ №3 В АКАДЕМГОРОДКЕ»

Директор \_\_\_\_\_ «УТВЕРЖДАЮ»:  
Приказ № 37/2 от «29» августа 2016 г. Алексеева Т.А.  
Протокол № 1 педагогического совета  
от 29 августа 2016 г.



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
образовательной программы основного общего образования, 7 - 9 класс  
На 2016 – 2017 учебные годы**

Программа рассчитана на 35 учебных недель в год в 7-х классах,  
36 недель в год в 8-х классах и 34 недели в год в 9-х классах  
Количество часов: 3 часа в неделю в 7-х классах, всего 105 ч за год,  
3 часа в неделю в 8-х классах, всего 108 ч в год,  
3 часа в неделю в 9-х классах, всего 102ч в год

«СОГЛАСОВАНО»

Заседание НМС  
Протокол № 1 от «27» августа 2016г.

**Болдырева Нина Константиновна**, учитель  
физической культуры высшей квалификационной категории  
**Кольцов Валерий Александрович**, учитель  
физической культуры высшей квалификационной категории  
**Марков Евгений Александрович**, учитель  
физической культуры первой квалификационной категории

**МБОУ гимназия № 3 в Академгородке** – инновационное общеобразовательное учреждение гуманитарной направленности, которое ориентировано на качественное современное многокультурное образование на уровне международных стандартов. Это - общественно-активная школа, центр местного сообщества и пример эффективного социального партнерства в образовании.

**Миссия гимназии** – создание условий для развития гимназиста как личности и социальной успешности учащихся и выпускников школы.

**Цель** – обеспечение условий эффективного развития образовательного пространства гимназии для подготовки человека к жизни в быстроменяющихся социокультурных условиях поликультурной среды, требующих способности к саморазвитию и творчеству.

Гимназия находится в центре Академгородка. Значительная часть родителей имеет высшее образование, часть родителей - научные сотрудники НИИ СО РАН и преподаватели НГУ, поэтому обучающиеся нацелены на получение качественного образования, дающего возможность продолжения образования в НГУ, других ВУЗах города, региона, России и за рубежом.

Рабочая программа по физической культуре для обучения в 7-х – 9х классах МБОУ гимназия №3 в Академгородке составлена на основе следующих **нормативных документов и методических рекомендаций**:

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 1089 от 0.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ, утвержденного приказом МО РФ № 1312 от 09.03.2004;
- Приказ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура», В.И. Лях.
- О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации от 30.09.2015 года
- Учебный план МБОУ гимназия № 3 в Академгородке;
- Положение о рабочей программе гимназии, утвержденное приказом №53/32 от 01.09.2008г.

### **Общая характеристика курса**

Предметом образования в области физической культуры является физкультурная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется, как целостная личность и индивидуальность в единстве многообразия своих двигательных, психических, личностных и социально-психологических способностей. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры строится по трем основным направлениям: **знания** (информационный компонент деятельности), **способы физкультурной деятельности** (операциональный компонент деятельности) и **физическое совершенствование** (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

Основой образования по физической культуре в школе является формирования самостоятельного и творческого применения полученных знаний и умений в индивидуальной жизнедеятельности учащихся. Разнообразие и разносторонность средств и задач, которые решаются с их помощью, обуславливают сложность структуры и различие форм организации занятий.

Курс предусматривает освоение теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретение умений применять разнообразные средства для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, достигать соответствующего уровня развития актуальных психофизических способностей. Учащиеся активно вовлекаются в организацию, проведение и контроль различных аспектов двигательной деятельности: судейства игр и соревнований, планирования и проведение комплексов упражнений, управления группой и командой, подготовке мест занятий, обеспечения безопасного выполнения заданий. Обеспечение изучения учебного материала в различных внешних условиях осуществляется за счет проведения занятий в следующих местах: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, занятия в естественных условиях природы.

В 7-9 классах осуществляется обучение, направленное на изучение и закрепление технических и тактических приемов различных видов спорта. В методике обучения, развития и воспитания преобладают методы, активизирующие самостоятельность, сознательность, поисковый характер учебной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируется и осуществляется преподавателем, внеклассные занятия и физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия – обеспечиваются совместными действиями преподавателя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом образовательного учреждения, физкультурным активом учащихся, родителями и др.

Преподаватель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические и национальные особенности того региона, в котором находится образовательное учреждение.

Содержание курса «Физическая культура» в 7-9 классах включает изучение «базовых» видов спорта: легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

Содержание курса обеспечивает реализацию межпредметных связей в общем образовании учащихся. Изучение курса позволяет на практическом уровне закреплять знания по естественнонаучным и гуманитарным дисциплинам и решать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение и закрепление учащимися основ техники выполнения технических элементов, дальнейшее развитие физических качеств и двигательных навыков.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся на протяжении всех лет обучения в гимназии, формируя у них целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении здоровья, а главное- воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Для освоения предметного содержания настоящей программы уроки физкультуры подразделять на три типа:

- **с образовательно-познавательной направленностью** (на таких уроках учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала:
- **с образовательно-предметной направленностью** (такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр.) :
- **с образовательно-тренировочной направленностью** (такие уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части). Помимо целенаправленного развития физических качеств на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влияние на развитие систем организма.

### **Цели и задачи курса**

- **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- Укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- Овладение школой движений;
- Развитие координационных и кондиционных способностей;
- Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- Выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности

### **Планируемые результаты**

#### **В результате изучения физической культуры ученик должен знать**

- о пользе занятий физическими упражнениями для здоровья занимающихся;
- способы и последовательность выполнения гигиенических и закаливающих процедур;
- о технике безопасности при занятиях физической культурой, о причинах травматизма и способах его предупреждения;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- о правилах по спортивным играм;
- правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности;

#### **уметь**

- применять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками в стандартных и изменяющихся условиях;
- выполнять упражнения на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию;
- определять частоту дыхания и сердечных сокращений до и после выполнения физических упражнений;
- осуществлять приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;

• осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники баскетбола , волейбола.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- выполнять правильно и последовательно комплексы физических упражнений;
- соблюдать правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности;
- использовать игры с мячом для организации активного отдыха.

### **Место предмета в учебном плане**

Объем часов учебной нагрузки, отведенных на освоение рабочей программы, определен учебным планом МБОУ гимназия № 3 в Академгородке: 3 часа в неделю в 7 – 9 классах. Всего на изучение физической культуры в 7-9 классах отводится 315 учебных часов.

<b>№ п/п</b>	<b>Класс</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Общее количество часов</b>
1	7 класс	3 часа	35 недель	105 часов
2	8 класс	3 часа	36 недель	108 часов
3	9 класс	3 часа	34недели	102 часа

**Тематический план прохождения учебного материала в 7-9 классах**

<b>Класс</b>	<b>сентябрь октябрь</b>							<b>ноябрь декабрь</b>							<b>январь февраль март</b>							<b>апрель май июнь</b>													
	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105
<b>7 класс – 105 часов</b>	<i>Лёгкая атлетика -12ч.</i>							<i>Баскетбол 20 часов</i>							<i>Волейбол 22 часа</i>							<i>Лёгкая атлетика -16ч.</i>													
	<i>Кроссовая подготовка – 35 часов (из них Лыжная подготовка – 16 часов)</i>																																		
<b>8 класс – 108 часов</b>	<i>Лёгкая атлетика -12ч.</i>							<i>Баскетбол 20 часов</i>							<i>Волейбол 22 часа</i>							<i>Лёгкая атлетика -18ч.</i>													
	<i>Кроссовая подготовка – 36 часов (из них Лыжная подготовка – 16 часов)</i>																																		
<b>9 класс – 102 часа</b>	<i>Лёгкая атлетика -12ч.</i>							<i>Баскетбол 20 часов</i>							<i>Волейбол 22 часа</i>							<i>Лёгкая атлетика -14ч.</i>													
	<i>Кроссовая подготовка – 34 часа (из них Лыжная подготовка – 16 часов)</i>																																		

**Содержание учебного предмета**

**Учебно-тематический план 7 класс  
Курс рассчитан на 105 часов (3 часа в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
<b>2</b>	Легкая атлетика	28
<b>3</b>	Кроссовая подготовка	19
<b>4</b>	Баскетбол	20
<b>5</b>	Волейбол	22
<b>6</b>	Лыжная подготовка	16

### **Знания о физической культуре.**

Из истории Олимпийских игр. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских Играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Мотивы занятий физическими упражнениями.

### **Способы физкультурной деятельности**

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оказание первой помощи при травмах. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

## **Физическое совершенствование**

### **Баскетбол. 20 часов.**

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Подвижные игры, эстафеты.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении. Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой на месте, с перемещением, с изменением направления и скорости. Бросок мяча по кольцу одной



рукой от плеча со средней дистанции, из под щита, в два шага после ведения, штрафной бросок. Персональная защита..  
Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО**

### **Лёгкая атлетика. 28 часов.**

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с низкого старта на 60м, бег 1500 м и 2000м на время

Метание: малого мяча на дальность с разбега.

Прыжки: со скакалкой, в длину с места, в длину с разбега ‘ согнув ноги ‘, в высоту с разбега “перешагиванием ‘

Подвижные игры, эстафеты , игра в лапту, футбол, пионербол, баскетбол.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО**

### **Кроссовая подготовка. 19 часов.**

Техника безопасности при занятиях.

Бег с переходом на ходьбу до 2500м. Непрерывный бег от 6 до 12минут. Тест Купера.

Шестиминутный бег.

Подвижные игры, эстафеты , игра в лапту, футбол, пионербол, баскетбол

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО**

### **Лыжная подготовка. 16 часов.**

Техника безопасности при занятиях. Температурный режим.

Подбор, подготовка и переноска лыжного инвентаря.

Попеременный двухшажный ход , одновременный бесшажный, одношажный ход, подъём “ёлочкой”, спуск в низкой стойке, торможение “полуплугом”, ‘плугом ‘, повороты переступанием, прохождение дистанции до 5 км без учёта времени, 2 км и 3 км на время.

**Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО**

### **Волейбол. 22 часа.**

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Верхняя, нижняя передача мяча. Приём мяча снизу. Верхняя прямая подача мяча.

Передача волейбольного мяча в паре по заданию. Учебно-тренировочные игры.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО**

### **Учебно-тематический план 8 класс** Курс рассчитан на **108 часов (3 часа в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
<b>2</b>	Легкая атлетика	30
<b>3</b>	Кроссовая подготовка	20
<b>4</b>	Баскетбол	20
<b>5</b>	Волейбол	22
<b>6</b>	Лыжная подготовка	16

## **Знания о физической культуре.**

Олимпийские игры современности. Я и коллектив. Лучшие спортсмены нашего города. Вред курения и алкоголя.

Двигательные качества человека и их развитие.

## **Способы физкультурной деятельности**

Правила самоконтроля во время выполнения упражнений. Врачебный контроль

Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

## **Физическое совершенствование**

### **Баскетбол. 20 часов.**

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Подвижные игры, эстафеты.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача и ловля баскетбольного мяча в движении после ведения. Ведение баскетбольного мяча с перемещением, с изменением направления и скорости. Бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча со средней дистанции, из под щита, в два шага после ведения, штрафной бросок. Зонная защита. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО**

### **Лёгкая атлетика. 30 часов.**

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с низкого старта на 60м, бег 2000м на время

Метание: малого мяча на дальность с разбега.

Прыжки: со скакалкой, в длину с места, в длину с разбега ‘ согнув ноги ‘, в высоту с разбега ‘перешагиванием ‘

Подвижные игры, эстафеты , игра в лапту, футбол, пионербол, баскетбол.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО**

### **Кроссовая подготовка. 20 часов.**

Техника безопасности при занятиях.

Бег с переходом на ходьбу до 2500м. Непрерывный бег от 6 до 12минут. Тест Купера.

Шестиминутный бег.

Подвижные игры, эстафеты , игра в лапту, футбол, пионербол, баскетбол.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО**

### **Лыжная подготовка. 16 часов.**

Техника безопасности при занятиях. Температурный режим.

Подбор, подготовка и переноска лыжного инвентаря.

Попеременный двухшажный ход , одновременный бесшажный, одношажный ход, подъём “ёлочкой”, спуск в низкой стойке, торможение “полуплугом”, ‘плугом ‘, повороты переступанием, прохождение дистанции до 5 км без учёта времени, 3 км на время.

**Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО**

### **Волейбол. 22 часов.**

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Верхняя, нижняя передача мяча. Приём мяча снизу. Верхняя прямая подача мяча.

Прием мяча с подачи в зоны 3-2. Нападающий удар. Передача волейбольного мяча в паре по заданию. Учебно-тренировочные игры .

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.  
Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО**

**Учебно-тематический план 9 класс  
Курс рассчитан на 102 часа (3 часа в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
<b>2</b>	Легкая атлетика	26
<b>3</b>	Кроссовая подготовка	18
<b>4</b>	Баскетбол	20
<b>5</b>	Волейбол	22
<b>6</b>	Лыжная подготовка	16

**Знания о физической культуре.**

Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Паралимпийские игры. Вредные привычки, их негативное влияние на организм человека. Двигательные качества человека и их развитие

**Способы физкультурной деятельности**

Правила самоконтроля во время выполнения упражнений. Врачебный контроль

Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

**Физическое совершенствование**

### **Баскетбол. 20 часов.**

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Подвижные игры, эстафеты.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача и ловля баскетбольного мяча в движении после ведения. Ведение баскетбольного мяча с перемещением, с изменением направления и скорости. Бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча со средней дистанции, из под щита, в два шага после ведения, штрафной бросок. Зонная защита. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО**

### **Лёгкая атлетика. 26 часов.**

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с низкого старта на 60м, бег 2000м на время

Метание: малого мяча на дальность с разбега.

Прыжки: со скакалкой, в длину с места, в длину с разбега ‘ согнув ноги ‘, в высоту с разбега ‘перешагиванием ‘

Подвижные игры, эстафеты, игра в лапту, футбол, пионербол, баскетбол.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО**

### **Кроссовая подготовка. 18 часов.**

Техника безопасности при занятиях.

Бег с переходом на ходьбу до 3000м. Непрерывный бег от 6 до 12 минут. Тест Купера.

Шестиминутный бег.

Подвижные игры, эстафеты , игра в лапту, футбол, пионербол, баскетбол.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО**

#### **Лыжная подготовка. 16 часов.**

Техника безопасности при занятиях. Температурный режим.

Подбор, подготовка и переноска лыжного инвентаря.

Попеременный двухшажный ход , одновременный бесшажный, одношажный ход, подъём “ёлочкой”, спуск в низкой стойке, торможение “полуплугом”, ‘плугом ‘, повороты переступанием, прохождение дистанции до 5 км без учёта времени, 3 км на время.

**Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО**

#### **Волейбол. 22 часов.**

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Верхняя, нижняя передача мяча. Приём мяча снизу. Верхняя прямая подача мяча.

Прием мяча с подачи в зоны 3-2. Нападающий удар. Передача волейбольного мяча в паре по заданию. Учебно-тренировочные игры .

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО**

#### **Перечень учебно-методического обеспечения**

- 1 «Физическая культура». В.И. Лях. М. “Школа России ‘ Просвещение 2015г.
- 2 гимнастические маты;
- 3 гимнастическая стенка;

- 4 турник;
- 5 скакалки, обручи;
- 6 канат;
- 7 спортивная площадка;
- 8 мячи для метания;
- 9 лыжи, коньки;
- 10 мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- 11 спортивный зал.

### Литература

- 1) «Физическая культура». В.И. Лях. М. «Школа России» Просвещение 2015г.
- 2) **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- 3) **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- 4) **Настольная** книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- 5) **Пояснительная** записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
- 6) Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.
- 7) Рекомендации по составлению рабочей программы. Авторы д.м.н. Болдырева И.О., доцент п.н. Пешков Н.И.



## Календарно-тематическое планирование.

### 7 класс. Лёгкая атлетика. 28 часов.

Учебный материал	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25-26	27-28
Меры безопасности. Основы знаний.	+							+			+					+					+					+
Построение, задачи урока.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег, спец. л\а упражн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ, ОФП, длина с места, челночный бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Изучение техники низкого старта, бег 60м с низкого старта		+	+					+							+	+							+			
Закрепление техники метания мяча с места, изучение техники с 5-6 шагов разбега.				+	+				+									+	+						+	
Закрепление техники прыжка в длину способом “согнув ноги” с разбега.						+	+			+										+	+			+		
Закрепление техники прыжка в высоту “перешагиванием “											+	+	+	+												
Бег 1500м на время и до 2000м б\у				+				+		+								+				+			+	
Подвижные игры, спортивные игры, лапта	+	+	+		+	+	+		+						+		+		+	+	+		+	+		+

**8 класс. Лёгкая атлетика. 30 часов.**

Учебный материал	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23- 24	25- 26	27- 28	29- 30	
Меры безопасности. Основы знаний.	+					+					+					+					+					+	
Построение, задачи урока.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег, спец. л\а упражн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ, ОФП, длина с места, челночный бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Закрепление техники низкого старта, бег 60м с низкого старта		+	+						+							+	+						+				
Закрепление техники метания мяча с 5-6 шагов разбега.				+	+				+										+	+						+	
Закрепление техники прыжка в длину способом “согнув ноги” с разбега.						+	+			+											+	+			+		
Закрепление техники прыжка в высоту “перешагиванием “											+	+	+	+													
Бег 2000 на время и до 3000м б\у				+				+		+									+				+			+	
Подвижные игры, спортивные игры, лапта	+	+	+		+	+	+		+						+		+		+	+	+		+	+		+	

**9 класс. Лёгкая атлетика. 26 часов.**

Учебный материал	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Меры безопасности. Основы знаний.	+					+					+					+					+					+	
Построение, задачи урока.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег, спец. л\а упражн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ, ОФП, длина с места, челночный бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Закрепление техники низкого старта, бег 60м с низкого старта		+	+					+								+	+						+				
Закрепление техники метания мяча с 5-6 шагов разбега.				+	+				+									+	+						+		
Закрепление техники прыжка в длину способом “согнув ноги” с разбега.						+	+			+											+	+			+		
Закрепление техники прыжка в высоту “перешагиванием “											+	+	+	+													
Бег 2000 на время и до 3000м б\у				+				+		+								+					+			+	
Подвижные игры, спортивные игры, лапта	+	+	+		+	+	+		+							+		+		+	+	+		+	+		+

**7 класс. Баскетбол. 20 часов.**

Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Меры безопасности. Основы знаний	+				+		+					+				+				+		
Правила игры в баскетбол.	+	+					+															
Построение, задачи урока.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Бег и его разновидности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	=	+	+	+	+	+	+	+	
ОРУ, ОФП, эстафеты, челночный бег.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Стойка, перемещения.	+	+		+	+				+									+				
Изучение техники ведения мяча с изменением направления и скорости.	+	+				+	+				+	+							+			
Изучение техники броска мяча по кольцу в 2 шага			+	+				+	+	+			+	+			+	+				
Изучение техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении.					+	+					+	+							+			
Изучение техники броска мяча по кольцу одной рукой от плеча с места и после ведения		+					+					+			+	+				+		
Учебная игра.	+			+	+			+	+				+	+			+	+		+		
Изучение техники выполнения штраф. броска		+					+					+				+						

**8 - 9 класс. Баскетбол. 20 часов.**

Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Меры безопасности. Основы знаний	+				+		+					+				+				+		
Правила игры в баскетбол.	+	+					+															
Построение, задачи урока.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Бег и его разновидности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	=	+	+	+	+	+	+	+	
ОРУ, ОФП, эстафеты, челночный бег.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Закрепление техники выполнения штраф. броска		+		+				+	+						+	+					+	
Закрепление техники ведения мяча с изменением направления и скорости.	+	+				+	+				+	+								+		
Закрепление техники броска мяча по кольцу в 2 шага			+	+				+	+	+			+	+			+	+				
Закрепление техники передачи и ловли мяча на месте и в движении.					+	+					+	+								+		
Закрепление техники броска мяча по кольцу одной рукой от плеча с места и после ведения из-под щита и со средней дистанции		+					+					+			+	+					+	
Учебная игра.	+			+	+			+	+				+	+			+	+			+	
Персональная, зонная защита					+				+					+				+				

**7 класс. Волейбол. 22 часа.**

Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Меры безопасности. Основы знаний.	+	+						+							+							+
Правила игры в волейбол.	+	+								+												+
Построение, задачи урока.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и его разновидности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ, ОФП, эстафеты, челночный бег.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Стойка, перемещения	+	+	+						+					+				+				
Изучение техники верхней передачи мяча.	+	+					+	+	+			+	+				+	+				+
Изучение техники верхней прямой подачи мяча					+	+				+	+				+	+				+	+	
Изучение техники приёма мяча снизу.			+	+			+	+	+			+	+				+	+				+
Индивидуальная работа с мячом, выполнение передачи мяча в парах по заданию	+	+	+	+	+	+				+	+	+		+	+				+	+	+	
Учебная игра в волейбол и в пионербол с элементами волейбола		+		+			+	+			+		+	+		+			+			+

**8-9 класс. Волейбол. 22 часа.**

Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Меры безопасности. Основы знаний.	+	+						+							+								+
Правила игры в волейбол.	+	+																					+
Построение, задачи урока.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и его разновидности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ, ОФП, эстафеты, челночный бег.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Стойка, перемещения	+	+	+																				
Закрепление техники верхней передачи мяча, приёма мяча снизу (индивидуальная работа с мячом)	+	+				+	+	+		+		+	+				+	+	+				
Закрепление техники верхней прямой подачи мяча, приёма мяча с подачи в зону 2-3					+	+				+	+				+	+				+	+		
Изучение техники нападающего удара (зоны 2-4), блокирование			+	+			+	+	+				+	+				+	+				
Выполнение передачи мяча в парах по заданию	+	+		+							+	+		+	+		+			+	+	+	+
Учебная игра		+	+	+			+	+	+		+		+	+		+			+		+	+	+

**7 класс. Лыжная подготовка. 16 часов.**

Учебный материал	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16
Техника безопасности Основы знаний.	+	+				+		
Выдвижение к месту занятий, подготовка лыжного инвентаря.	+	+	+	+	+	+	+	+
Построение, задачи урока.	+	+	+	+	+	+	+	+
Изучение и закрепление техники одновременного одношажного хода, бесшажных ходов			+	+			+	+
Изучение и закрепление техники выполнения подъёма в гору способом “ ёлочка“, ступающим шагом					+	+		
Изучение и закрепление техники спуска в низкой стойке.					+	+		+
Прохождение дистанции от 2 до 3 км б\у времени и на результат	+	+	+	+	+	+	+	+
Приведение лыжного инвентаря после занятия в порядок, подведение итогов урока.	+	+	+	+	+	+	+	+
Закрепление техники выполнения попеременного двухшажного хода	+	+		+			+	+
Закрепление техники торможения “полуплугом“, “ плугом“					+	+		+



**8-9 класс. Лыжная подготовка. 16 часов.**

Учебный материал	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16
Техника безопасности Основы знаний.	+	+				+		
Выдвижение к месту занятий, подготовка лыжного инвентаря.	+	+	+	+	+	+	+	+
Построение, задачи урока.	+	+	+	+	+	+	+	+
Закрепление техники одновременного одношажного хода, бесшажных ходов			+	+				+
Закрепление техники выполнения подъёма в гору способом “ ёлочка“, ступающим шагом					+	+		
Закрепление техники спуска в низкой стойке.					+	+		+
Прохождение дистанции от 3 до 5 км б\у времени и на результат	+	+	+	+	+	+	+	+
Приведение лыжного инвентаря после занятия в порядок, подведение итогов урока.	+	+	+	+	+	+	+	+
Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода	+	+		+			+	+
Закрепление техники торможения “полуплугом“, “ плугом“, переступанием					+	+		+



**8 класс. Кроссовая подготовка. 20 часов**

Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18	19-20
Техника безопасности при занятиях. Основы знаний.	+	+					+				+					+		
Построение, тема урока.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные игры, лапта, подвижные игры, эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения (комплексы) Упражнения ОФП на развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и его разновидности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу до 2500м Непрерывный бег в произвольном темпе от 12 до 20 мин. Шестиминутный бег, тест Купера		+	+		+	+		+	+	+			+	+		+	+	
				+			+				+	+			+			+

**9 класс. Кроссовая подготовка. 18 часов**

Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Техника безопасности при занятиях. Основы знаний.	+	+					+				+					+		
Построение, тема урока.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные игры, лапта, подвижные игры, эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения (комплексы) Упражнения ОФП на развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и его разновидности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу до 2500м Непрерывный бег в произвольном темпе от 12 до 20 мин. Шестиминутный бег, тест Купера		+	+		+	+		+	+	+			+	+		+	+	

