

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №97»

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
учителей политехнического  
цикла

Согласовано на заседании  
научно-методического совета

Утверждено:  
Директор школы

\_\_\_\_\_ /С.Е.Иванцов/

Протокол №  
от «29» августа 2016 г.  
Руководитель МО

Протокол №  
от «29 » августа 2016 г.  
Руководитель МС

Приказ №186  
от «31 » августа 2016 г.  
на основании решения  
педагогического совета

\_\_\_\_\_ / Решикова Е.А. /

\_\_\_\_\_ / Евсева Т.А./

Протокол № 1  
от «30 » августа 2016 г.

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 7 – 9 классов  
на 312 часа**

составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре и комплексной программы физического воспитания для общеобразовательных учреждений. 1 – 11 классы (Авторы-составители: В.И. Лях, А.А. Зданевич)

Составитель:  
Вавилова Елена Сергеевна,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

## Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в связи с изменениями, внесенными в авторскую программу.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования на основании Примерной программы основного общего образования по физической культуре и программы курса «Физическая культура для учащихся 1 – 11 классов общеобразовательных учреждений (В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы», М., Просвещение 2012 г.), в соответствии с Уставом МБОУ «СОШ №97» и локальным актом «Положение об организации деятельности МБОУ «СОШ № 97» по составлению, согласованию и утверждению рабочих программ».

Настоящая программа рассчитана на 312 часов в соответствии с БУП – 2004 и учебным планом школы, рассчитана на три года обучения, в том числе в 7 классе – 105 часов, в 8 классе – 105 часов, в 9 классе – 102 часа и является программой базового уровня обучения.

Данная программа обеспечивается учебно-методическим комплектом по физической культуре для 5-7 классов под редакцией М.Я. Виленского, выпускаемым издательством «Просвещение»; учебно-методическим комплектом по физической культуре для 8-9 классов под редакцией В.И.Ляха, выпускаемым издательством «Просвещение».

*Общая цель* преподавания физической культуры – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Физическая культура как инвариантная образовательная дисциплина Базисного учебного плана занимает особое место в системе школьного образования, обеспечивая единство физического, духовного и социального развития обучающихся.

*Главными целями освоения учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе являются:*

- формирование культуры здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма;
- развитие основных физических качеств и психофизических способностей;
- обеспечение должного уровня индивидуальной физической подготовленности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, прикладно - ориентированной и реабилитационно-релаксационной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование культуры телосложения, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, способами индивидуальной коррекции осанки и телосложения;
- овладение системой знаний о физической культуре, ее истории и современном развитии, роли в жизнедеятельности современного человека, профилактике дивиантного поведения и вредных привычек, об укреплении и длительном сохранении здоровья, о формировании здорового образа жизни;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и творческого сотрудничества, взаимопомощи и уважения в совместных формах занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

*Цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» в *основной школе*: формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

*Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:*

- развить основные физические качеств и способности, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- способствовать повышению функциональных возможностей основных систем организма обучающихся, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- сформировать у обучающихся навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, собственными физическими возможностями, в том числе подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
- воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучить основам психической саморегуляции.

Преподавание курса связано с преподаванием других учебных предметов таких как: биология, физика, химия и опирается на их содержание.

#### Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012 г.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012 год.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2012 год.
4. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. М.: Просвещение, 2012 г.

#### Тематический план (3 часа в неделю)

№ п/п	Название темы рабочей программы	Количество часов в авторской программе	Количество часов в рабочей программе/классы			Изменения, внесённые в авторскую программу		
			7	8	9	7	8	9
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>222</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1.1	Основы знаний	В процессе урока						
1.2	Лёгкая атлетика	62	25	27	25	4 ч. из вариативной части	6 ч. из вариативной части	4 ч. из вариативной части
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	52	21	21	21	3 ч. из вариативной части	3 ч. из вариативной части	3 ч. из вариативной части
1.4	Спортивные игры	54	29	26	28	11 ч. из вариативной части	8 ч. из вариативной части	11 ч. из вариативной части

								части
1.5	Лыжная подготовка	54	18	19	16		1ч. из вариативной части	
1.6	Плавание	-	12	12	12	12 ч из вариативной части	12ч. из вариативной части	12 ч из вариативной части
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>90</b>	-	-	-			
	<b>ВСЕГО:</b>	312	105	105	102			

В содержание курса «Физическая культура. 5-9 классы» введён раздел «Плавание» (60 часов), так как в школе имеются соответствующие условия. Часы на этот раздел взяты из вариативной части программы.

### Содержание курса

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

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет представлена двумя содержательными линиями: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой».

Курс предусматривает изучение каждой содержательной линии по следующим разделам:

- Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью;
- Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Первая содержательная линия «*Физкультурно-оздоровительная деятельность*» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

- В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.
- Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).
- В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм

занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «*Спортивно-оздоровительная деятельность*» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

- В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке, и формах их организации.

- Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», даётся материал, ориентированный на повышение физической и технической подготовленности учащихся по командным (игровым) видам спорта: командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Изучаются тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

- В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Раскрываются особенности специальной подготовки: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом МОиН РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на *увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания*». Третий час физической культуры реализует региональный компонент учебного плана общеобразовательного учреждения в разделах «Спортивные игры», «Лёгкая атлетика», «Плавание», «Гимнастика».

*Особенностью организации учебного процесса* по данному курсу в основной школе является то, что техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование **техники**, наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. Таким образом, необходим переход от стандартно-повторного метода к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Высокое качество процесса обучения обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

Для оценки достижений учениками уровня федерального компонента государственного образовательного стандарта используются следующие виды и формы контроля:

1. Виды – входной, текущий, итоговый контроль;
2. Формы – тесты, контрольные упражнения.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 – 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

На этапах стартовой диагностики, входящего, текущего, тематического контроля учитель физической культуры использует в качестве методов контроля тестовые испытания ВФСК ГТО. На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов ис-

пытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не является основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично». В процессе текущего контроля учитель физической культуры должен обращать внимание на формирование универсальных учебных действий учащихся.

### **Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся**

Приоритетными направлениями для учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования является формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций:

*В познавательной деятельности:*

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

*В информационно-коммуникативной деятельности:*

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

*В рефлексивной деятельности:*

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:***

**Знать/понимать**

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

**уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## **7. Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности. (См. приложение №1)**

### **Список литературы для учителя**

1. Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2013.
2. Виленский М. Я., Чичикин В. Т. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы. Пособие для учителя общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2015.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. и др. Спортивные игры, М.: Академия, 2001.  
Лях В.И. Рабочие программы по физической культуре 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014.
4. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»). Пособие для учителя общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2014.
5. Лях В.И. Рабочие программы по физической культуре 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014.
10. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2015.
11. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы. Пособие для учителя общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2015.
12. Лях Ю.А., Механизм управления качеством образования в образовательном учреждении. - М.: Альфа -М, 2013.
13. Макаров А.Н. и др. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение 1990.
14. Меньшиков Н.К., Журавин М.Л. и др. Гимнастика с методикой преподавания. - М.: Просвещение, 1990.
15. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. -3-е изд.-М.: Просвещение, 2012.
16. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник. - М.: Советский спорт, 2014.

### **Список литературы для учащихся**

1. Андреева Т.В., Гусева М.Ю. Спорт наших дедов. - М.: Лики России, 2002.
2. Базунов Б.А. Боги стадионов Эллады. - М.: Terra-спорт, 2002.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт. -М.: Академия, 2000.
4. Викулов А.Д. Плавание. - Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 1999.
5. Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. -М.: Просвещение 2013.
6. Додыгин С.В., Маслов М.В. Богатыри земли русской. - М.: Просвещение, 2005.
7. Железняк Ю.Д., Кулянский В.А. Волейбол: у истоков мастерства. - М.: Фаир-пресс, 1998.
8. Знаменский Б.Т. Здоровье и окружающая среда. - М.: Просвещение, 1992.
9. Иванова О.А. Формула красоты. - М.: Советский спорт, 1997.
10. Игнатьева В.Я. Юный гандболист. М.: ФОН, 1997.
11. Каплан И.М. Сотвори себя. - М.: Просвещение, 1997.
12. Карпов А.Е. Школьный шахматный учебник. - М.: Русский шахматный дом, 2009.
13. Краповник В.В., Усвицкий И.И. Спортуголок на дачном участке. - М.: Советский спорт, 1991.

14. Лях.В.И. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. -М.: Просвещение, 2015.
15. Малов В.И. Тайны Олимпийских игр. - М.: Оникс,2009.
16. Малов В.И. Я познаю мир. Футбол. - М.: АСТ, 2009.
17. Савостьянов А. физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. – М.: Педагогическое общество России, 2006.
18. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
19. Энциклопедия для детей. – Том 20. Спорт.- М.: Мир энциклопедий Аванта + Астрель,2010.

#### *Цифровые образовательные ресурсы*

1. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru). Единая Интернет-коллекция цифровых образовательных ресурсов.
2. <http://fcior.edu.ru>. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
3. [www.ict.edu.ru](http://www.ict.edu.ru). Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»
4. [www.rusedu.ru](http://www.rusedu.ru). Архив учебных программ и презентаций
5. <http://lit.1september.ru/urok/> Электронная версия журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября»
6. [www.wikipedia.ru](http://www.wikipedia.ru). Универсальная энциклопедия «Википедия»
7. <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии.
8. [http:// www. olympic.ru](http://www.olympic.ru). Олимпийский комитет России.
9. [http:// www.infosport.ru](http://www.infosport.ru). Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
10. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru). Сайт Министерства спорта Российской Федерации.
11. [http:// www.minzdrav.gov.ru](http://www.minzdrav.gov.ru). Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации.
12. <http://lib.sportedu.ru/press/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.



Календарно – тематическое планирование  
7 класс. 2016- 2017 учебный год

№ п/п	Тема	Дата проведения			Мониторинг	Примечание
		7 А	7 Б	7В		
<b>І. Лёгкая атлетика – 18 часов</b>						
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника спринтерского бега. Подтягивание.				Уровень физической подготовленности за курс 6 класса (силовые способности)	
2	Подготовка к сдаче норм ГТО: низкий старт, стартовый разгон. Челночный бег.				Уровень физической подготовленности за курс 6 класса (координационные способности).	
3	Контрольное упражнение (бег на 30 м. (на время)).					
4	Контрольное упражнение (бег на 60 м. (на время)).					
5	Техника эстафетного бега.					
6	Техника бега на длинные дистанции.					
7	Контрольное упражнение (бег на 1000 м).					
8	Кросс: 1000 м. Техника прыжка способом «согнув ноги».					
9	Контрольное упражнение (кросс 1500 м).					
10	Техника метания мяча. Теория: Развитие физических качеств в выбранном виде спорта.					
11	Подготовка к сдаче норм ГТО: техника метания мяча на дальность.					
12	Метание мяча в горизонтальную цель.					
13	Метание мяча в вертикальную цель.					
14	Контрольное упражнение (метание мяча в цель).					
15	Контрольное упражнение (прыжок в длину с места). Теория: Возрастные физиологические особенности развития.				Уровень физической подготовленности за курс 6 класса (скоростно-силовые способности).	
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием».					
17	Техника преодоления препятствий «наступая».					
18	Контрольное упражнение (шестиминутный бег.)					
<b>ІІ. Спортивные игры – 9 часов</b>						

19	Техника безопасности. Элементы футбола: стойки, перемещения. Подвижные игры для усвоения передвижения и остановок.					
20	Элементы футбола: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.					
21	Элементы футбола: ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.					
22	Элементы футбола: ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей ногой.					
23	Элементы футбола: ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника неведущей ногой.					
24	Элементы футбола: удары по воротам на точность.					
25	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.					
26	Позиционное нападение с изменением позиции игроков.					
27	Теория: Прохождение порога анаэробного обмена при занятиях спортом (ПАНО). Учебная игра «Мини-футбол».					
<b>III. Гимнастика и элементы единоборств – 21 час</b>						
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.					
29	Тест на гибкость. Теория: Правила честной игры (уважение к сопернику, судье, партнеру по команде.)					
30	Строевые упражнения. Техника лазания по канату.					
31	Контрольное упражнение (лазание по канату).					
32	Строевые упражнения. Акробатика: кувырок вперед, назад.					
33	Акробатика: равновесие, стойки. Теория: Соблюдение правил.					
34	Строевые упражнения. Акробатика: переворот в сторону, «мост».					
35	Контрольное упражнение (акробатическая комбинация).					
36	Техника разбега и отталкивания в опорном прыжке.					
37	Техника опорного прыжка способом «согнув ноги» (мальчики), «ноги врозь» (девочки).					
38	Техника висов и упоров. Теория: Воспринимай победу скромно, а поражение с достоинством.					
39	Контрольное упражнение (вис).					
40	Контрольное упражнение (поднимание туловища (за 30 сек.)).					

41	Прыжки через скакалку.					
42	Полоса препятствий. Теория: Красота действий и поступков дорожке успеха.					
43	Элементы единоборств: техника захватов, освобождение от захватов.					
44	Элементы единоборств: приёмы борьбы за выгодное положение.					
45	Элементы единоборств: техника приёмов страховки.					
46	Игровое единоборство: «Часовые и разведчики». Теория: Гигиена борцов.					
47	Игровое единоборство: «Перетягивание в парах».					
48	Контрольный урок по определению уровня физической подготовленности (силовые, скоростно-силовые, координационные способности)					<i>Мониторинг «Уровень сформированности предметной компетенции по физической культуре за I полугодие»</i>
<b>IV. Лыжная подготовка – 18 часов</b>						
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка и переноска инвентаря.					
50	Строевые приёмы. Поворот на месте махом.					
51	Техника одновременного одношажного хода.					
52	Прохождение дистанции 2 км, изученным ходом.					
53	Техника подъема в гору скользящим шагом.					
54	Подготовка к сдаче норм ГТО: прохождение дистанции 3 км, изученным ходом.					
55	Техника преодоление бугров и впадин при спуске с горы.					
56	Прохождение дистанции 4 км, изученным ходом.					
57	Теория: значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.					
58	Игра «Гонка с преследованием».					
59	Контрольное упражнение (прохождение дистанции 2000 м (на результат)).					
60	Игра «Гонки с выбыванием».					
61	Теория: Оказание первой помощи при травмах и обморожении.					
62	Лыжная эстафета.					
63	Прохождение дистанции с элементами ориентирования.					
64	Игра «Карельская гонка».					

65	Техника способов торможения при спуске с горы.				
66	Теория: Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.				
<b>V. Плавание - 12 часов</b>					
67	Техника безопасности на уроках плавания. Игры на воде.				
68	Техника работы рук в брассе. Теория: Значение занятий на воздухе.				
69	Техника работы ног в брассе.				
70	Плавание брасс в полной координации. Теория: Принцип отбора на Олимпийские игры.				
71	Контрольное упражнение (техника «брасс»).				
72	Контрольное упражнение (25 м). Брасс (на время).				
73	Техника работы рук в кроле на груди.				
74	Техника работы ног в кроле на груди. Теория: Особенности новых олимпийских видов.				
75	Подготовка к сдаче норм ГТО: плавание в полной координации. Теория: Виды спорта, лежащие в основе Олимпийских игр.				
76	Контрольное упражнение (техника плавания «кроль на груди»).				
77	Контрольное упражнение (25 м. «кроль на груди» (на время)).				
78	Игры на воде. Теория: Виды спорта, которые вошли в программу Игр за последнее десятилетие.				
<b>II. Спортивные игры – 17 часов</b>					
79	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещение, стойки, остановки в баскетболе.				
80	Техника передач (от груди, от головы, с боку).				
81	Техника передач в движении.				
82	Контрольное упражнение (техника передач).				
83	Техника ведения (на месте, в движении)				
84	Техника выбивания мяча при ведении.				
85	Техника подбора, мяча Теория: значение тактических действий команды в достижение успеха в спорте.				
86	Техника вырывания и выбивания мяча.				
87	Техника «два шага, бросок».				
88	Контрольное упражнение (два шага, бросок).				
89	Техника бросков с пяти точек. Теория: Спортивное волонтер-				

	ство.				
90	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.				
91	Контрольное упражнение (челночный бег 3x10 м).				
92	Контрольное упражнение (комбинация).				
93	Учебная игра по упрощенным правилам 3 x 3.				
94	Учебная игра по упрощенным правилам 5 x 5.				
95	Спортивные игры на воздухе.				
<b>I. Лёгкая атлетика – 7 часов</b>					
96	Контрольное упражнение (бег на 30м).				
97	Контрольное упражнение (бег на 1000 м).				
98	Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжки в высоту. Теория: подготовка судей-общественников				
99	Техника метания мяча на дальность.				
100	Контрольное упражнение (кросс 1500 м (на время)).				
101	Итоговый мониторинг по курсу физической культуры 7 класса				<i>Мониторинг «Уровень сформированности предметной компетенции по физической культуре за курс 7 класса»</i>
102	Теория: организация индивидуальных соревнований на основе легкой атлетики.				
103	Футбол: техника передвижения и владения мячом.				
104	Футбол: тактические действия в игре.				
105	Учебно-тренировочная игра.				

**Календарно – тематическое планирование  
8 класс. 2016/2017 учебный год**

№ п/п	Тема	Дата			Мониторинг	Примечание
		8 А	8 Б	8В		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Определение уровня физической подготовленности.				<i>Уровень физической подготовленности за курс 7 класса (силовые, скоростно-силовые, координационные способности)</i>	

2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Кросс: 500м. Теория: Самоконтроль.					
3	Контрольное упражнение (челночный бег). Теория: Виды спорта, проводимые на пересеченной местности, в горах.					
4	Техника бега по виражу. Теория: Значение особенностей в разминке команд перед соревнованиями.					
5	Кросс:900м. Метание мяча в горизонтальную цель.					
6	Подготовка к сдаче норм ГТО: метание мяча в вертикальную цель. Теория: Привлечение к параолимпийскому движению все слоев обществ.					
7	Контрольное упражнение (метание мяча в цель).					
8	Техника разбега и отталкивания в прыжках в высоту.					
9	Техника перехода через планку в прыжках в высоту.					
10	Контрольное упражнение: (прыжки в высоту).					
11	Контрольное упражнение (прыжок в длину с места).					
12	Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».					
13	Контрольное упражнение (шестиминутный бег).					
14	Кросс:1200м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.					
15	Техника низкого старта. Стартовый разгон.					
16	Контрольное упражнение (бег 30м).					
17	Подготовка к сдаче норм ГТО: техника спринтерского бега. Теория: Средний возраст команды.					
18	Контрольное упражнение ( бег 60м).					
19	Контрольное упражнение (бег 1000м).					
20	Контрольное упражнение (кросс 2000м).					
21	Техника безопасности спортивных игр. Правила игры «Лапта».					
22	Техника передач мяча, и удара по мячу в игре «лапта».					
23	Техника передач мяча в движении, удара по мячу в «Лапте».					
24	Техника ловли высоко летящего мяча в «лапте».					
25	Учебно- тренировочная игра «лапта».					
26	Тактические действия в защите в игре «лапта».					
27	Учебная игра «лапта».					
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые					

	упражнения.					
29	Тест на гибкость. Теория: Значение классификации для спортсменов.					
30	Строевые упражнения. Техника опорного прыжка.					
31	Опорный прыжок. Теория: Уровень и категория соревнований.					
32	Строевые упражнения. Лазание по канату.					
33	Контрольное упражнение (поднимание туловища).					
34	Строевые упражнения. Контрольное упражнение (лазание по канату).					
35	Подготовка к сдаче норм ГТО: техника общеразвивающих упражнений. Висы и упоры.					
36	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки через скакалку.					
37	Контрольное упражнение (вис).					
38	Акробатика: кувырки. Теория: Виды спорта.					
39	Акробатика: стойки, равновесие.					
40	Акробатика: «мост», переворот в сторону.					
41	Акробатика: комбинация.					
42	Контрольное упражнение (акробатическая комбинация).					
43	Вольные упражнения. Теория: Принципы отбора на Олимпийские игры.					
44	Элементы единоборств: захваты, освобождение от захватов.					
45	Игровое единоборство: «Вытолкни из круга».					
46	Игровое единоборство: «Перетягивание в парах».					
47	Единоборство: техника приёмов и страховки.					
48	Контрольный урок по определению уровня физической подготовленности (силовые, скоростно-силовые, координационные способности)					<i>Мониторинг «Уровень сформированности предметной компетенции по физической культуре за I полугодие»</i>
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (температурный режим, требования к одежде и обуви).					
50	Одновременный двушажный ход.					
51	Одновременный одношажный ход.					
52	Контрольное упражнение (одновременно одношажный и двушажные ходы).					
53	Коньковый ход.					
54	Подъем «полуелочкой, елочкой».					
55	Торможение « плугом».					

56	Контрольное упражнение (торможение «плугом»).				
57	Попеременный четырехшажный ход.				
58	Контрольное упражнение попеременный четырехшажный ход.				
59	Переход с попеременных ходов на одновременные.				
60	Контрольное упражнение переход с попеременных ходов на одновременные.				
61	Повороты переступанием. Поворот на месте махом.				
62	Подъем в гору скользящим шагом.				
63	Прохождение дистанции 4км.				
64	Преодоление контр уклона.				
65	Лыжная эстафета с преодолением препятствий.				
66	Подготовка к сдаче норм ГТО: контрольное упражнение (прохождение дистанции до 5км).				
67	Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием».				
68	Техника безопасности на уроках плавания. Техника работы рук кролем на груди.				
69	Техника работы ног кролем на груди.				
70	Техника работы рук и ног в полной координации.				
71	Контрольное упражнение кроль на груди.				
72	Техника работы рук и ног кролем на спине.				
73	Контрольное упражнение кроль на спине.				
74	Плавание в полной координации.				
75	Эстафеты с элементами плавания. Теория: Температурный режим.				
76	Контрольное упражнение (25м на время кроль на груди).				
77	Техника поворотов. Теория: Получение спортивных разрядов.				
78	Контрольное упражнение (25м на время кроль на спине).				
79	Стартовый прыжок. Прыжки в воду.				
80	Техника безопасности на уроках спортигр. Перемещения, остановки, ведение.				
81	.Техника ловли-передачи (от груди, с боку, от плеча).				
82	Техника передач в движении. Теория: Требования к форме одежды занимающихся.				
83	Контрольное упражнение (техника передач в движении).				
84	Техника броска «два шага - бросок».				



85	Контрольное упражнение (техника броска с двух шагов).					
86	Техника броска одной рукой от плеча.					
87	Контрольное упражнение (штрафной бросок).					
88	Техника бросков с дальней дистанции.					
89	Контрольное упражнение (техника трех очкового броска).					
90	Техника бросков с различных точек. Теория: Олимпийские игры.					
91	Контрольное упражнение (броски с пяти точек).					
92	Техника выбивания и вырывания мяча.					
93	Тактические действия: быстрый прорыв в парах.					
94	Тактические действия: быстрый прорыв в тройках.					
95	Контрольное упражнение: сочетание приемов. Теория: Правильный подход к самостоятельным занятиям.					
96	Кросс:1200м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.					
97	Техника спринтерского бега. Теория: Средний возраст команды.					
98	Контрольное упражнение (бег на 60м).					
99	Контрольное упражнение (бег на 1000м).					
100	Техника низкого старта. Теория: Взаимодействие между участниками и болельщиками при помощи ритуалов.					
101	Контрольное упражнение (кросс2000м).					
102	Итоговый мониторинг по курсу физической культуры 8 класса					<i>Мониторинг «Уровень сформированности предметной компетенции по физической культуре за курс 8 класса»</i>
103	Футбол: взаимодействие вратаря с защитником.					
104	Удары по неподвижно и катящемуся мячу.					
105	Учебно-тренировочная игра «футбол».					

### Календарно – тематическое планирование

9 класс. 2016/2017 учебный год.

№ п/п	Тема	Дата			Мониторинг	Примечание
		9 А	9Б	9В		
<b>Лёгкая атлетика – 17 часов</b>						
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Кросс: 800 м. Техника					

	бега по виражу.					
2	Контрольный урок (определение уровня физической подготовленности).					<i>Уровень физической подготовленности за курс 8 класса (силовые, координационные способности)</i>
3	Кросс: 900 м. Контрольное упражнение (бег на 30 м).					
4	Техника спринтерского бега. Теория: Роль соревнований в любительских и детских соревнованиях.					
5	Контрольное упражнение (бег на 60 м).					
6	Контрольное упражнение (бег 1000 м).					
7	Кроссовый бег 2000 м.					
8	Подготовка к сдаче норм ГТО: метание мяча на дальность					
9	Контрольный урок (метание мяча (150 г) на дальность).					
10	Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».					
11	Контрольный урок (прыжок в длину с места).					<i>Уровень физической подготовленности (скоростно - силовые способности)</i>
12	Кросс: 900 м. Метание мяча в горизонтальную цель.					
13	Кросс: 1000 м. Метание мяча в вертикальную цель.					
14	Контрольное упражнение: метание мяча в цель.					
15	Техника разбега и отталкивания в прыжках в высоту.					
16	Техника перехода через планку в прыжках в высоту.					
17	Контрольное упражнение (прыжки в высоту).					
<b>Спортивные игры – 10 часов</b>						
18	Техника безопасности на уроках спортигр. Перемещения, остановки, ведение мяча в футболе.					
19	Техника ведения и ударов по мячу в футболе.					
20	Техника ведения мяча в различных направлениях.					
21	Тактика взаимодействия в нападении и защите.					
22	Волейбол: техника передачи мяча сверху двумя руками.					
23	Волейбол: техника передачи мяча сверху двумя руками у сетки.					
24	Волейбол: передачи над собой и в паре.					
25	Контрольное упражнение (техника передачи сверху двумя руками).					
26	Волейбол: техника нижней прямой подачи.					
27	Учебная игра «Волейбол».					

<b>Гимнастика и единоборство – 21 час</b>						
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.					
29	Теория: особенности при занятиях гимнастикой. Тест на гибкость.					
30	Техника опорного прыжка. Теория: Правильный выбор теста занятий.					
31	Контрольное упражнение (опорный прыжок).					
32	Теория: Правила и организация соревнований по гимнастике на примере многоборья. Лазание по канату.					
33	Контрольное упражнение (лазание по канату).					
34	Контрольное упражнение (поднимание туловища).					
35	Подготовка к сдаче норм ГТО: техника общеразвивающих упражнений. Висы и упоры.					
36	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки через скакалку.					
37	Контрольное упражнение (вис). Теория: Допинг, его разновидности.					
38	Акробатика: кувырки. Теория: Роль тренера в команде.					
39	Акробатика: стойки, равновесие.					
40	Акробатика: «мост», переворот в сторону.					
41	Акробатика: комбинация. Теория: Пагубность принятия допинга для здоровья.					
42	Контрольное упражнение (акробатическая комбинация).					
43	Вольные упражнения. Теория: Спорт высших достижений.					
44	Элементы единоборств: захваты, освобождение от захватов.					
45	Игровое единоборство: «Вытолкни из круга».					
46	Игровое единоборство: «Перетягивание в парах».					
47	Единоборство: техника приёмов и страховки.					
48	Контрольный урок по определению уровня физической подготовленности (силовые, скоростно-силовые, координационные способности)					<i>Мониторинг «Уровень сформированности предметной компетенции по физической культуре за I полугодие»</i>
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>						
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря.					
50	Поворот махом на месте. Прохождение дистанции 2 км.					
51	Техника одновременно одношажного хода.					
52	Прохождение дистанции заданным ходом 3 км.					
53	Контрольное упражнение (техника одновременно одношажного хода).					
54	Техника попеременно четырехшажного хода.					

55	Прохождение дистанции заданным ходом 3 км.				
56	Контрольное упражнение (техника попеременно четырехшажного хода).				
57	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные хода.				
58	Прохождение дистанции заданным ходом 4 км.				
59	Контрольное упражнение (техника перехода с попеременных ходов на одновременные хода).				
60	Техника преодоления контруклона.				
61	Спуски и подъёмы. Теория: Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания.				
62	Контрольное упражнение (лыжные гонки 3км (юноши), 2 км (девушки)).				
63	Горная эстафета с преодолением препятствий.				
64	Теория: оказание помощи при обморожениях и травмах				
65	Подготовка к сдаче норм ГТО: прохождение дистанции 5 км.				
66	Игры на лыжах.				
<b>Плавание – 12 часов</b>					
67	Техника безопасности на уроках плавания. Старт и плавание под водой.				
68	Техника стиля «кроль на груди».				
69	Плавание в полной координации.				
70	Контрольное упражнение (техника «кроль на груди» 50 м ).				
71	Контрольное упражнение («кроль на груди» 50 м (на результат)).				
72	Техника поворота.				
73	Техника стиля «брасс».				
74	Подготовка к сдаче норм ГТО: плавание в полной координации стилем «брасс».				
75	Контрольное упражнение (техника «брасс» 50 м).				
76	Контрольное упражнение («брасс» 50 м (на результат)).				
77	Способы освобождения от захватов тонущего.				
78	Толкание и буксировка плывущего предмета.				
<b>Спортивные игры – 14 часов</b>					
79	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол: перемещения, остановки.				
80	Контрольное упражнение (челночный бег 3x10 м).				
81	Передачи на месте и в движении.				
82	Ведение мяча на месте и в движении.				
83	Броски одной и двумя руками.				
84	Контрольное упражнение (техника штрафного броска).				

85	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2.					
86	Тактическое взаимодействие трёх игроков.					
87	Комбинация из освоенных элементов перемещения и владения мячом.					
88	Контрольное упражнение (комбинация).					
89	Броски с различных точек. Теория: Подготовка судей-общественников.					
90	Контрольное упражнение (броски с пяти точек (на результат)).					
91	Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам 3х3.					
92	Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам 5х5.					
<b>Лёгкая атлетика – 10 часов</b>						
93	Контрольное упражнение (бег на 60м)					
94	Техника разбега и отталкивания в прыжках в высоту.					
95	Техника перехода через планку в прыжках в высоту.					
96	Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».					
97	Контрольное упражнение (шестиминутный бег).					
98	Итоговый мониторинг по курсу физической культуры за 9 класс.					<i>Мониторинг «Уровень сформированности предметной компетенции по физической культуре за курс 9 класса»</i>
99	Техника эстафетного бега.					
100	Контрольное упражнение: кросс 2000 м.					
101	Метание набивного мяча					
102	Метание мяча на дальность.					