

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУХАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на МО
Протокол № 2
От 31.08 2018г
Руководитель МО
М.Н.Коротаева
М.Н.Коротаева

Согласовано
Зам.директора по УВР
Ю.А.Мехрякова
Ю.А.Мехрякова

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор школы
Р.Ш.Гатаурова
Р.Ш.Гатаурова
Приказ № 213
От 31.08 2018г.

Рабочая программа по физической культуре
7,8,9 класс

Разработчик программы
Учитель физической культуры
Тонков В.П.

2018
Сухановка

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 года №1089).
3. Устав МБОУ «Сухановская СОШ».
4. Учебный план МБОУ «Сухановская СОШ».
5. Матвеев А.П., Физическая культура 7-9 класс. – М.: Просвещение, 2013

Всего часов на изучение программы: 312

Количество часов в неделю: 3 часа, 7кл- 105 часов, 8 класс- 105 часов, 9 кл- 102 часа

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение цели:

- создания условий для развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Содержание

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

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

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкульт-пауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекуты, стойки, упоры, прыжки с поворотами).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: бег на короткие, средние дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

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.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). (Приказ Минобрнауки России от 23.06.2015г №609)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) по видам: бег на 60 м (с), бег на 2 км мин, с) или на 3 км, подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), метание мяча весом 150 г (м), бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с) или кросс на 3 км по пересеченной местности.

Тематическое планирование для 7 класса

№	Тема урока	Количество часов
---	------------	------------------

Основы знаний. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1
2	Эстафеты. Передача эстафетной палочки.	1
3	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 60- метров.	1
4	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов Бег 60- метров на результат.	1
5	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
6	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов прыжок в длину с разбега.	1
7	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов Прыжок в длину с разбега.	1
8	Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
9	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов бег на 2000 метров.	1
10	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов метание мяча весом 150 г (м)	1
11	Метание мяча весом 150 г (м) Игра в футбол.	1
12	Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
13	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	1
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Игра в футбол.	1
15	Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
16	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	1
17	Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
18	Прыжок высоты с 7-9 шагов способом «перешагивания»	1
Основы знаний. Спортивные игры – баскетбол		
19	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроке в баскетбол. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу.	1
20	Сочетание приемов ведения, передачи, броски мяча.	1
21	Игра в баскетбол командным составом	1
22	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	1
23	Игра в баскетбол командным составом	1
24	Отбор мяча. Бросок в кольцо. Игра в баскетбол	1
25	Бросок в кольцо. Игра в баскетбол командным составом	1
26	Игра в баскетбол командным составом	1
27	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	1
28	Игра в баскетбол командным составом	1
29	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	1
30	Игра в баскетбол командным составом	1
31	Игра в баскетбол командным составом	1
Основы знаний. Спортивные игры – волейбол		
32	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового	1

	образа жизни, профилактике вредных привычек	
33	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой	1
34	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1
35	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча	1
36	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	1
37	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1
38	Прием мяча после подачи.	1
39	Игра в волейбол командным составом	1
40	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
41	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1
42	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1
43	Игра в волейбол командным составом	1
44	Игра в волейбол командным составом	1
Основы знаний. Лыжная подготовка.		
45	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов. Способы закаливания организма, простейшие приемы само-массажа.	1
46	Попеременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км	1
47	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	1
48	Одновременный бесшажный ход .Прохождение дистанции 2 км	1
49	Совершенствование техники лыжных ходов	1
50	Совершенствование техники лыжных ходов «коньковый ход»	1
51	Одновременный бесшажный ход	1
52	Попеременный двухшажный ход	1
53	Подготовка к сдаче норм ГТО прохождение дистанции 3 км	1
54	Совершенствование техники лыжных ходов	1
55	Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км	1
56	Контрольное прохождение дистанции 2 км коньковым ходом	1
57	Освоение техники спуска с горы	1
58	Совершенствование техники спуска с горы. Торможение	1
59	Спуск с горы разными способами	1
60	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»	1
61	Подъем в гору разными способами	1
62	Совершенствование техники конькового хода	1
63	Правила обгона. Обгон на дистанции	1
64	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 3, 4 км	1
65	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 3, 4 км	1
66	Правила обгона. Обгон на дистанции	1
67	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 3, 4 км	1
68	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов Прохождение дистанции 3, 5 км	1
69	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов Прохождение дистанции 3, 5 км	1
70	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов	1

	Прохождение дистанции 3, 5 км	
71	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
Основы знаний. Гимнастика с основами акробатики.		
72	Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	1
73	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах висы и упоры.	1
74	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	1
75	Гимнастическая полоса препятствий.	1
76	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	1
77	Опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем	1
78	Лазание по канату в три приема	1
79	Лазание по канату в три приема на расстояние	1
80	Акробатические упражнения и комбинации кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами.	1
81	Акробатические комбинации Два кувырка вперед слитно. Стойка на голове и руках.	1
82	Акробатические комбинации Два кувырка вперед слитно. Стойка на голове и руках. «Мост из положения стоя.	1
83	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	1
84	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	1
Основы знаний. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		
85	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Олимпийские игры древности. Основы туристской подготовки.	1
86	Эстафеты. Передача эстафетной палочки	
87	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов бег 60- метров.	1
88	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
89	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов прыжок в длину с разбега. Игра в футбол.	1
90	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов бег на 2000 метров.	1
91	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов метание мяча весом 150 г (м) Игра в футбол.	1
92	Метание мяча весом 150 г (м) Игра в футбол.	1
93	Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
94	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	1
Футбол		
95	Техника безопасности на уроках по футболу. Достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.	1

96	Ведение мяча. Остановка мяча. Передача мяча. Игра в футбол.	1
97	Игра в футбол использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	1
98	Удары мяча по воротам, игра головой. Игра в футбол.	1
99	Остановка мяча после отскока. Игра в футбол.	1
100	Совершенствование ударов мяча по воротам. Игра в футбол.	1
Плавание		
101	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
102	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1
Физкультурно- оздоровительная деятельность		
103	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1
104	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1
105	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1
	Итого	105

Тематическое планирование для 8 класса

№	Тема урока	Количество часов
Основы знаний. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Спортивная подготовка.	1
2	Командные эстафеты 4х 250.	1
3	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 60- метров.	1
4	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 60- метров на результат.	1
5	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
6	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с разбега.	1
7	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с разбега.	1
8	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
9	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег на 2000 метров.	1
10	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Метание мяча весом 150 г (м)	1
11	Метание мяча весом 150 г (м)	1
12	Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
13	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	1
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Игра в футбол.	1
15	Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
16	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	
17	Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
18	Прыжок высоту способом «перешагивания».	1
Основы знаний. Спортивные игры – баскетбол		
19	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроке в баскетбол. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1
20	Сочетание приемов ведения, передачи, броски мяча.	1
21	Игра в баскетбол командным составом	1
22	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	1
23	Игра в баскетбол командным составом	1
24	Отбор мяча. Бросок в кольцо. Игра в баскетбол	1
25	Бросок в кольцо. Игра в баскетбол командным составом	1
26	Игра в баскетбол командным составом	1
27	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	1
28	Игра в баскетбол командным составом	1
29	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	1
30	Игра в баскетбол командным составом	1
31	Игра в баскетбол командным составом	1
Основы знаний. Спортивные игры – волейбол		
32	Правила соревнований по волейболу.	1
33	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой	1
34	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1
35	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча	1
36	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	1
37	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1
38	Прием мяча после подачи.	1
39	Игра в волейбол командным составом	1
40	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
41	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1
42	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1
43	Игра в волейбол командным составом	1
44	Игра в волейбол командным составом	1
Основы знаний. Лыжная подготовка.		
45	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы закаливания организма.	1
46	Попеременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 км	1
47	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4 км	1
48	Одновременный бесшажный ход .Прохождение дистанции 3 км	1
49	Совершенствование техники лыжных ходов	1
50	Совершенствование техники лыжных ходов «коньковый ход»	1
51	Совершенствование техники лыжных ходов одновременный бесшажный ход	1
52	Совершенствование техники лыжных ходов попеременный	1

	двухшажный ход	
53	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прохождение дистанции 3 км	1
54	Совершенствование техники лыжных ходов	1
55	Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км	1
56	Контрольное прохождение дистанции 2 км коньковым ходом	1
57	Совершенствование техники спуска с горы	1
58	Совершенствование техники спуска с горы. Торможение.	1
59	Спуск с горы разными способами	1
60	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»	1
61	Подъем в гору разными способами	1
62	Совершенствование техники конькового хода	1
63	Правила обгона. Обгон на дистанции	1
64	Совершенствование техники прохождение дистанции 3, 4 км	1
65	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 3, 4 км	1
66	Правила обгона. Обгон на дистанции	1
67	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 3, 4 км	1
68	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прохождение дистанции 3, 5 км	1
69	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прохождение дистанции 3, 5 км	1
70	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прохождение дистанции 3, 5 км	1
71	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
Основы знаний. Гимнастика с основами акробатики.		
72	Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплексы гимнастики для глаз, физкульт-пауз (физкультминуток).	1
73	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах висы и упоры.	1
74	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	1
75	Гимнастическая полоса препятствий.	1
76	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	1
77	Опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений со скакалками.	1
78	Лазание по канату.	1
79	Лазание по канату.	1
80	Акробатические упражнения и комбинации кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами.	1
81	Акробатические комбинации Стойка на голове и руках.	1
82	Акробатические комбинации. Стойка на голове и руках. «Мост из положения стоя.	1
83	Упражнения и композиции танцевальные движения.	1
84	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	1
Основы знаний. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		

85	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Олимпийские игры современности.	1
86	Эстафеты 6х 250.	
87	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 60- метров.	1
88	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
89	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с разбега. Игра в футбол.	1
90	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег на 2000 метров.	1
91	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Метание мяча весом 150 г (м) Игра в футбол.	1
92	Метание мяча весом 150 г (м) Игра в футбол.	1
93	Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
94	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	1
Футбол		
95	Техника безопасности на уроках по футболу. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1
96	Ведение мяча. Остановка мяча. Передача мяча. Игра в футбол.	1
97	Игра в футбол использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	1
98	Удары мяча по воротам, игра головой. Игра в футбол.	1
99	Остановка мяча после отскока. Игра в футбол.	1
100	Совершенствование ударов мяча по воротам. Игра в футбол.	1
Плавание		
101	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
102	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1
Физкультурно- оздоровительная деятельность		
103	Комплексы упражнений для регулирования тела и формирования телосложения.	1
104	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
105	Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	1
	Итого	105

Тематическое планирование для 9 класса

№	Тема урока	Количество часов
---	------------	------------------

Основы знаний. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1
2	Командные эстафеты 6х 250.	1
3	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 60- метров.	1
4	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 60- метров на результат.	1
5	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
6	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с разбега.	1
7	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с разбега.	1
8	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
9	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег на 2000 метров.	1
10	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Метание мяча весом 150 г (м)	1
11	Метание мяча весом 150 г (м)	1
12	Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
13	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	1
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	1
15	Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
16	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	1
17	Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
18	Прыжок высоту способом «перешагивания».	1
Основы знаний. Спортивные игры – баскетбол		
19	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроке в баскетбол. Спортивная подготовка.	1
20	Сочетание приемов ведения, передачи, броски мяча.	1
21	Игра в баскетбол командным составом	1
22	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	1
23	Игра в баскетбол командным составом	1
24	Отбор мяча. Бросок в кольцо. Игра в баскетбол	1
25	Бросок в кольцо. Игра в баскетбол командным составом	1
26	Игра в баскетбол командным составом	1
27	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	1
28	Игра в баскетбол командным составом	1
29	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	1
30	Игра в баскетбол командным составом	1
31	Игра в баскетбол командным составом	1
Основы знаний. Спортивные игры – волейбол		

32	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1
33	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой	1
34	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1
35	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча	1
36	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	1
37	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
38	Прием мяча после подачи.	1
39	Игра в волейбол командным составом	1
40	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
41	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1
42	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1
43	Игра в волейбол командным составом	1
44	Игра в волейбол командным составом	1
Основы знаний. Лыжная подготовка.		
45	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы закаливания организма.	1
46	Попеременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 км	1
47	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 5 км	1
48	Одновременный бесшажный ход .Прохождение дистанции 3 км	1
49	Совершенствование техники лыжных ходов	1
50	Совершенствование техники лыжных ходов «коньковый ход»	1
51	Совершенствование техники лыжных ходов одновременный бесшажный ход	1
52	Совершенствование техники лыжных ходов попеременный двухшажный ход	1
53	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прохождение дистанции 3 км	1
54	Совершенствование техники лыжных ходов	1
55	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км	1
56	Контрольное прохождение дистанции 3 км коньковым ходом	1
57	Совершенствование техники спуска с горы	1
58	Совершенствование техники спуска с горы. Торможение.	1
59	Спуск с горы разными способами	1
60	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»	1
61	Подъем в гору разными способами	1
62	Совершенствование техники конькового хода	1
63	Правила обгона. Обгон на дистанции	1
64	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 4, 5 км	1
65	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 4, 5 км	1
66	Правила обгона. Обгон на дистанции	1
67	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 4, 5км	1
68	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прохождение дистанции 3, 5 км	1
69	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1

	Прохождение дистанции 3, 5 км	
70	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прохождение дистанции 3, 5 км	1
71	Нормы коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
Основы знаний. Гимнастика с основами акробатики.		
72	Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплексы элементы релаксации и аутотренинга.	1
73	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах висы и упоры.	1
74	Подготовка к сдаче норм ГТО подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	1
75	Гимнастическая полоса препятствий.	1
76	Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
77	Опорный прыжок. Выполнение комплекса упражнений со скакалками.	1
78	Лазание по канату.	1
79	Лазание по канату.	1
80	Акробатические упражнения и комбинации кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами.	1
81	Акробатические комбинации.	1
82	Акробатические комбинации.	1
83	Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
84	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	1
Основы знаний. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		
85	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
86	Эстафеты 6х 250.	
87	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 60- метров.	1
88	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
89	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с разбега. Игра в футбол.	1
90	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег на 2000 метров.	1
91	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Метание мяча весом 150 г (м) Игра в футбол.	1
92	Метание мяча весом 150 г (м) Игра в футбол.	1
93	Кроссовый бег на 3 км по пересеченной местности.	1
94	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	1
Футбол		
95	Техника безопасности на уроках по футболу. Правила соревнований по футболу.	1
96	Ведение мяча. Остановка мяча. Передача мяча. Игра в футбол.	1
97	Игра в футбол использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	1

98	Удары мяча по воротам, игра головой. Игра в футбол.	1
99	Остановка мяча после отскока. Игра в футбол.	1
100	Совершенствование ударов мяча по воротам. Игра в футбол.	1
Плавание		
101	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
102	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1
	Итого	102

Учебно-методическое обеспечение	
Матвеев А.П., Физическая культура 7 класс. – М.: Просвещение, 2013	
Матвеев А.П., Физическая культура 8 класс. – М.: Просвещение, 2013	
Матвеев А.П., Физическая культура 9 класс. – М.: Просвещение, 2013	

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-9 КЛАССА

1. Стенка гимнастическая
2. Козел гимнастический
3. Перекладина
4. Канат для лазания
5. Скамейка гимнастическая
6. Мост гимнастический подкидной
7. Коврик гимнастический
8. Гимнастические маты
9. Скакалка гимнастическая
10. Палка гимнастическая
11. Сетка для переноса мячей
12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
13. Мячи баскетбольные
14. Мячи волейбольные
15. Сетка волейбольная
16. Мячи футбольные
17. Аптечка медицинская
18. Спортивный зал – игровой
19. Секундомер
20. Измерительная лента

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике 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, технические действия в спортивных играх;
- 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 индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью 18 (всего 18) листов

Директор цеха №1
В.И. Тагаурова

