

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12 С. ЧЕРВЯНКА

«Рекомендовано»  
Педагогическим советом школы  
Протокол № 6  
от «30» августа 2023г.

«Утверждаю»  
Приказ № 80\_  
от «31» августа 2023г.  
Директор МОБУ ООШ № 12  
Пудовикова Н.Ю. \_\_\_\_\_

Рабочая программа  
Предмет: Физическая культура  
Класс: 7-9  
Профиль: базовый  
Всего часов на изучение программы: 68.  
Количество часов в неделю: 2

Учитель физической культуры  
Васильева Я.Ю.

## 1. Пояснительная записка

1. Нормативно-правовые документы, на основе которых составлена рабочая программа
  1. Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
  2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 №08-548 «О Федеральном перечне учебников»
3. На основе требований ФГОС.
4. Учебный план МОБУ ООШ №12 с. Червянка, на 2023-2024г.

Так как школа малокомплектная, целесообразно классы объединить 7-9. Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Уроки физической культуры в 7–9 классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у обучающихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной. Базовая часть выполняет обязательный минимум обучения по предмету «Физическая культура», вариативная часть направлена на увеличение часов из раздела «Спортивные игры». Включает в себя программный материал по баскетболу.

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

### **Задачи:**

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## **2. Общая характеристика учебного предмета (курса)**

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания обучающихся. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания обучающихся. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление. Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Согласно базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 часа в год. Из расчета 2 часа в неделю

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, курса**

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями обучающихся по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности

## **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в 7-9 классах. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры

для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

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

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### **В области коммуникативной культуры:**

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

### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий



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

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
  - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **6. Содержание учебного предмета, курса**

Раздел	Ко	Содержание
Тема	л- во ч.	

<b>Легкая атлетика</b>	8ч	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег .Стартовый разгон. Метание малого мяча в цель и на дальность
<b>Волейбол</b>	13ч	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.
<b>Гимнастика</b>	14ч	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
<b>Лыжная подготовка</b>	15ч	Обучение технике скользящего шага, попеременного двухшажного хода. совершенствование лыжных ходов. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
<b>Баскетбол</b>	14ч	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.
<b>Легкая атлетика</b>	4ч	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.

#### 7. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

Раздел Тема	Количество ч.	Теорет. обучение	Контрольный урок	Эстафеты	Зачёт, тестирование
<b>Легкая атлетика</b>	8ч	6ч	2ч	-	-
<b>Волейбол</b>	13ч	11ч	2ч	-	-

<b>Гимнастика</b>	14ч	14ч	-	-	-
<b>Лыжная подготовка</b>	15ч	14ч	-	1ч	-

<b>Баскетбол</b>	14ч	13ч	-	-	1ч
<b>Легкая атлетика</b>	4ч	3ч	-	-	1ч
<b>Всего часов</b>	68ч	61ч	4ч	1ч	2ч

## 8. Описание материально – технического обеспечения

### *Основная и дополнительная учебная литература*

1. Дронов В. Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста : Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
2. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 5–9 классы : Универсальное пособие. – М.: ВАКО, 2005. – 400 с.
3. Комплексная программа физического воспитания общеобразовательных учреждений : 1–11 классы / авт.-сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012. – 127 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 184 с.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Упражнение и игры с мячами : Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2004. – 136 с.
6. Лях В. И. Физическая культура. 8–9 классы : учебники для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общей ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 207 с.
7. Организация работы спортивной секций в школе : Программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010. – 167 с.
8. Физкультура. 7 класс : Поурочные планы / авт.-сост. Г. В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А. Ю. Уточкин. – Волгоград: Учитель, 2010. – 156 с.
9. Физкультура. 8 класс : Поурочные планы / авт.-сост. В. И. Виненко, Г. В. Бондаренкова, Н. И. Коваленко, А. Ю. Уточкин. – Изд. 2-е, доп., стереотип.– Волгоград: Учитель, 2010. – 166 с.
10. Физкультура. 9 класс : Поурочные планы по 3-х часовой программе. В 2-х частях / Сост. С. В. Курьлев. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2010 – 128 с.
11. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков : Конспекты занятий / авт.-сост. М. В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 171 с.

### *Материально-техническое обеспечение:*

1. Щиты баскетбольные
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейки гимнастические
4. Стойки волейбольные
5. Барьеры легкоатлетические
6. Гимнастическая перекладина (пристенная)
7. Канат для лазания
8. Козел гимнастический
9. Обручи гимнастические
10. Скакалки
11. Маты гимнастические
12. Мячи набивные

13. Мячи футбольные
14. Мячи баскетбольные
15. Мячи волейбольные
16. Сетка волейбольная

17. Оборудование полосы препятствий

18. Лыжи и лыжный инвентарь.

**9. Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 7 класс (102 часа, 3 часа в неделю)**

№ п / п	Дата		Тема	Количество часов	Домашнее задание
	По плану	Корректировка			
<b>Легкая атлетика (8ч)</b>					
1			Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт, стартовый разгон	1	
2			Низкий старт, бег по дистанции	1	
3			Эстафетный бег, бег по дистанции Финиширование, эстафетный бег	1	
4			Бег на результат 60 м	1	
5			Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега.	1	
6			Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность	1	
7			Бег на средние дистанции.	1	
8			Контрольный урок по легкой атлетике	1	
<b>Волейбол (13ч)</b>					
9			Обучение технике нападающего удара при встречных передачах	1	

10			Совершенствование передач мяча, нападающий удар Передача мяча в прыжке в парах. Нападающий удар	1	
11			Нижняя прямая подача, нападающий удар	1	
12			Приём мяча, отражённого сеткой	1	
13			Нападающий удар, блокирование Обучение взаимодействию в нападении	1	
14			Обучение технике: передачи, подачи, нападающего удара	1	
15			Обучение технике сочетания приёмов игры в волейбол Обучение сочетанию технических элементов; взаимодействию игры в нападении	1	
16		24.10	Учебная игра, игра в нападении	1	
17			Передачи мяча, игра в нападении Передачи мяча, игра в нападении	1	

18			Обучение сочетанию технических приёмов, тактике нападения Обучение сочетанию технических приёмов, тактике нападения	1	
19			Применение полученных знаний в игре	1	
20			Нападающий удар из 2-й, 4-й зоны. Применение изученных знаний в игре	1	
21			Оценивание технических умений и навыков Оценивание технических умений и навыков	1	
<b>Гимнастика (14ч)</b>					
22			Висы. Строевые упражнения. ОРУ.	1	
23			Подъём переворотом силой. ОРУ для развития силовых способностей	1	
24			ОРУ. Подъём переворотом силой Подъём переворотом силой	1	
25			Строевые упражнения, висы	1	
26			Подтягивание в висе. Строевые упражнения. ОРУ для развития силы	1	
27			Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	



			Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.		
28			Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь	1	
29			Прыжок ноги врозь Лазание по канату в два приёма	1	
30			ОРУ с обручами, лазание по канату в два приёма	1	
31			Акробатика. Стойка на руках, на голове	1	
32			Кувырок назад	1	
33			Длинный кувырок с трёх шагов разбега	1	
34			Длинный кувырок, ОРУ	1	
35			Длинный кувырок, ОРУ Длинный кувырок, ОРУ	1	
<b>Лыжная подготовка(15ч)</b>					

36			Лыжная подготовка. ТБ. Вкатывание	1	
37			Попеременный двухшажный ход	1	
38			Лыжная подготовка.	1	
39			Одновременный двухшажный ход	1	
40			Учение коньковому ходу	1	

41			Совершенствование лыжных ходов, спуск с горы Совершенствование подъёмов и спусков	1	
42			Совершенствование лыжных ходов, поворот «плугом»	1	
43			Игры на лыжах, эстафеты	1	
44			Прохождение дистанции 5 км. Прохождение дистанции	1	
45			Совершенствование двухшажного хода	1	
46			Одновременный бесшажный ход - зачёт	1	
47			Подъёмы и спуски - зачёт	1	
48			Совершенствование лыжных ходов Совершенствование лыжных ходов	1	
49			Игры, эстафеты. Правило соревнований	1	

50			Прохождение дистанции на время. Подведение итогов.	1	
----	--	--	---	---	--

**Баскетбол (14ч)**

51			Совершенствование ведения мяча	1	
52			Совершенствование передач мяча, ведения, бросков Совершенствование передач мяча, ведения, бросков	1	

53			Штрафной бросок Стойка защитника, держание игрока с мячом	1	
54			Позиционное нападение, личная защита Позиционное нападение со сменой мест	1	
55			Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия 2:2	1	
56			Позиционное нападение, игровые взаимодействия 3:3	1	
57			Позиционное нападение и личная защита взаимодействие 4:4 Позиционное нападение и личная защита взаимодействие 4:4	1	
58			Учебная игра Взаимодействие 3:2; 4:3 Учебная игра	1	

59			Взаимодействие двух игроков в нападении и в защите Взаимодействие двух игроков в нападении и в защите	1	
60			Учебная игра. Взаимодействие трёх игроков в нападении	1	
61			Учебная игра. Взаимодействие трёх игроков в нападении Учебная игра. Взаимодействие трёх игроков в нападении	1	

62			Совершенствование ведения мяча, бросков, учебная игра, взаимодействие игроков в нападении	1	
63			Учебная игра Учебная игра	1	
64			Подготовка к тестированию, учебная игра Игра в баскетбол. Тестирование	1	
<b>Легкая атлетика (4ч)</b>					

6 5			Бег на средние дистанции: 2000 м.	1	
6 6			Бег 2000 м. Игра в футбол	1	
6 7			Бег на результат 60 м	1	
6 8			Прыжок в высоту, метание мяча на дальность Зачёт по прыжкам в высоту и метанию мяча	1	

**10. Лист регистрации изменений, вносимых в рабочую учебную программу.**

№ изменений	Дата	Страница с изменениям и	Основание для внесения изменений	Содержании о корректировке разделов, тем	подпись



