

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образование Ставропольского края

Администрация Ипатовского ГО

МБОУ СОШ № 1 г. Ипатово

РАССМОТРЕНО

Заседание МО



Эльгайтарева С.А.
протокол №1 от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Орлова Т.В.
Протокол № 1 от «28» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 1



Приказ № 10 от «01» 09
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3679776)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 – 8 классов

г.Ипатово

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре в 7-8 классе представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно -ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их

физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 136 часов: в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 68 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. **Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».**

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчишки – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на

разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.

Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности)

7 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые)
---	---------------------------------------	------------------	------------------------

п/п		Всего	Контрольные работы	Практические работы	образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	fk12.ru»Медиатека»books
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		1	fk12.ru»Медиатека»books
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	fk12.ru»Медиатека»books
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		10	fk12.ru»Медиатека»books
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		12	fk12.ru»Медиатека»books
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	fk12.ru»Медиатека»books
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	fk12.ru»Медиатека»books
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	fk12.ru»Медиатека»books
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	fk12.ru»Медиатека»books

Итого по разделу	64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	fk12.ru»Медиатека»books
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		1	fk12.ru»Медиатека»books
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	fk12.ru»Медиатека»books
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		10	fk12.ru»Медиатека»books
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		12	fk12.ru»Медиатека»books

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	fk12.ru>Медиатека>books
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	fk12.ru>Медиатека>books
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	fk12.ru>Медиатека>books
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	fk12.ru>Медиатека>books
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

7КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по легкой атлетике.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books

	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.					
2	Разучить комплекс общеразвивающих упражнений; выполнить специальные беговые упражнения и бег с ускорением (30-60 м); повторить старт из различных положений и эстафетный бег. Бег 30 м. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
3	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу, волейболу.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
4	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта 2-3 раза x 20 – 30 метров. Бег 60 м - на результат.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 500м – на результат. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
6	ОРУ в движении. СУ. Стойки и перемещения игрока. Верхние и нижние передачи мяча над собой, в парах.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books

7	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
8	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
9	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча на дальность. Игры по выбору	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
10	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
11	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча на дальность. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
12	Кросс 1500 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
13	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
14	Полоса препятствий. Кроссовая подготовка. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
15	Кросс 2000 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
16	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
17	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Кросс 3000 м. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books

18	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Кроссовая подготовка.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
19	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
20	Специальные беговые упражнения. Кросс 3500 м. (без учета времени).	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
21	Полоса препятствий. Игры по выбору. Прыжковая подготовка.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
22	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
23	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
24	Полоса препятствий. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
25	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
26	Упражнения на развитие двигательных качеств. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
27	Прыжки на скакалке. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
28	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
29	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу, волейболу, при проведении эстафет.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
30	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из основных элементов.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books

31	Наклоны туловища вперед из положения сидя. Учебная игра.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
32	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из основных элементов. Подачи. Игра «Картошка».	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
33	Эстафеты с элементами баскетбола	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
34	Челночный бег 3*10м. Учебная игра.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
35	Эстафеты на развитие координации.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
36	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Подачи. Учебная игра. Упражнения на развитие силы рук. Отжимание от пола.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
37	Упражнения на развитие прыгучести. Учебная игра.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
38	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из основных элементов. Подачи. Игра «Картошка».	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
39	Эстафеты на развитие координации	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
40	Прыжок в длину с места. Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Подачи. Учебная игра.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
41	Комбинации из основных элементов. Подачи. Игра «Картошка».	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
42	Эстафеты с элементами б/б	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
43	Поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа. Игра «Картошка»	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
44	Эстафеты с предметами.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
45	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Подачи. Игра «Картошка».	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
46	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из основных элементов. Подачи. Учебная игра.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
47	Бросок набивного мяча из-за головы	1		1		fk12.ru»Медиатека»books

	двумя руками. Игра «Картошка»					
48	Учебная игра в волейбол	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
49	Чередование верхних и нижних передач между собой. Передачи в парах.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
50	Спортивные игры.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
51	Спортивные игры.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
52	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения на мышцы живота и спины.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
53	Упражнения на мышцы живота. Лазанье по канату.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
54	Упражнения на мышцы живота. Лазанье по канату.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
55	Упражнения на развитие координации. Акробатические упражнения.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
56	Акробатическая связка. Упражнения на развитие ловкости.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
57	Акробатическая связка. Развитие двигательных качеств.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
58	Упражнения на перекладине, гимнастическом бревне. Упражнения на развитие мышц живота.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
59	Упражнения на перекладине, гимнастическом бревне. Упражнения на развитие мышц спины.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
60	Упражнения на перекладине, гимнастическом бревне. Развитие двигательных качеств.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
61	Упражнения на параллельных брусьях, разновысоких брусьях. Упражнения на развитие мышц живота.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
62	Упражнения на параллельных брусьях, разновысоких брусьях. Упражнения на	1		1		fk12.ru>Медиатека>books

	развитие мышц живота.					
63	Упражнения на параллельных брусьях, разновысоких брусьях. Упражнения на развитие мышц живота.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
64	Развитие двигательных качеств.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
65	Опорный прыжок. Упражнения на мышцы ног.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
66	Опорный прыжок. Развитие двигательных качеств.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
67	Упражнения на развитие координации. Стойка на голове.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
68	Упражнения на развитие ловкости «колесо».	1				fk12.ru>Медиатека>books
69	Упражнения на развитие гибкости «шпагат»	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
70	Упражнения на развитие гибкости «мостик»	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
71	Развитие двигательных качеств.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
72	Полоса препятствий.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
73	Полоса препятствий.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
74	Полоса препятствий.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
75	Полоса препятствий.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
76	Развитие двигательных качеств.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
77	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Правила техники безопасности при прыжках в высоту.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
78	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
79	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
80	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание» .	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
81	Развитие двигательных качеств.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books
82	Упражнения на развитие координации.	1		1		fk12.ru>Медиатека>books

83	Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
84	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по л/а. Правила соревнований по легкой атлетике. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
85	ОРУ. выполнить специальные беговые упражнения и бег с ускорением (30-60 м); повторить старт из различных положений и эстафетный бег. Бег 30 м. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
86	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу, волейболу.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
87	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта 2-3 раза x 20 – 30 метров. Бег 60 м - на результат.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
88	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 500м – на результат. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books

89	ОРУ в движении. СУ. Стойки и перемещения игрока. Верхние и нижние передачи мяча над собой, в парах.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
90	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
91	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
92	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
93	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча на дальность. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
94	Кросс 1500 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
95	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
96	Полоса препятствий. Кроссовая подготовка. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
97	Кросс 2000 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
98	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя	1		1		fk12.ru»Медиатека»books

	руками в парах. Подачи.					
99	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Кросс 3000 м. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
100	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Кроссовая подготовка.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
101	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
102	Развитие двигательных качеств.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		102		

8КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по легкой атлетике. Комплекс ОРУ.. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
2	Разучить комплекс общеразвивающих	1		1		fk12.ru»Медиатека»books

	упражнений; выполнить специальные беговые упражнения и бег с ускорением (30-60 м); повторить старт из различных положений и эстафетный бег. Бег 30 м. Игры по выбору.					
3	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу, волейболу.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
4	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта 2-3 раза x 20 – 30 метров. Бег 60 м - на результат.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 500м – на результат. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
6	ОРУ в движении. СУ. Стойки и перемещения игрока. Верхние и нижние передачи мяча над собой, в парах.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books

7	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
8	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
9	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча на дальность. Игры по выбору	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
10	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
11	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча на дальность. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
12	Кросс 1500 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
13	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
14	Полоса препятствий. Кроссовая подготовка. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
15	Кросс 2000 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books

16	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
17	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Кросс 3000 м. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
18	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д).Кроссовая подготовка.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
19	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
20	Специальные беговые упражнения. Кросс 3500 м. (без учета времени).	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
21	Полоса препятствий. Игры по выбору. Прыжковая подготовка.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
22	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
23	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места. Иры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
24	Полоса препятствий. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
25	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
26	Упражнения на развитие двигательных качеств. Иры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
27	Прыжки на скакалке. Иры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
28	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
29	Правила поведения и техники безопасности при выполнении	1		1		fk12.ru»Медиатека»books

	физических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу, волейболу, при проведении эстафет.					
30	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из основных элементов.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
31	Наклоны туловища вперед из положения сидя. Учебная игра.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
32	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из основных элементов. Подачи. Игра «Картошка».	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
33	Эстафеты с элементами баскетбола	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
34	Челночный бег 3*10м. Учебная игра.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
35	Эстафеты на развитие координации.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
36	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Подачи. Учебная игра. Упражнения на развитие силы рук. Отжимание от пола.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
37	Упражнения на развитие прыгучести. Учебная игра.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
38	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из основных элементов. Подачи. Игра «Картошка».	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
39	Эстафеты на развитие координации	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
40	Прыжок в длину с места. Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Подачи. Учебная игра.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books

41	Комбинации из основных элементов. Подачи. Игра «Картошка».	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
42	Эстафеты с элементами б/б	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
43	Поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа. Игра «Картошка»	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
44	Эстафеты с предметами.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
45	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов. Подачи. Игра «Картошка».	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
46	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из основных элементов. Подачи. Учебная игра.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
47	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками. Игра «Картошка»	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
48	Учебная игра в волейбол	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
49	Чередование верхних и нижних передач между собой. Передачи в парах.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
50	Спортивные игры.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
51	Спортивные игры.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
52	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения на мышцы живота и спины.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
53	Упражнения на мышцы живота. Лазанье по канату.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
54	Упражнения на мышцы живота. Лазанье по канату.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
55	Упражнения на развитие координации. Акробатические упражнения.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
56	Акробатическая связка. Упражнения на развитие ловкости.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books

57	Акробатическая связка. Развитие двигательных качеств.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
58	Упражнения на перекладине, гимнастическом бревне. Упражнения на развитие мышц живота.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
59	Упражнения на перекладине, гимнастическом бревне. Упражнения на развитие мышц спины.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
60	Упражнения на перекладине, гимнастическом бревне. Развитие двигательных качеств.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
61	Упражнения на параллельных брусьях, разновысоких брусьях. Упражнения на развитие мышц живота.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
62	Упражнения на параллельных брусьях, разновысоких брусьях. Упражнения на развитие мышц живота.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
63	Упражнения на параллельных брусьях, разновысоких брусьях. Упражнения на развитие мышц живота.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
64	Развитие двигательных качеств.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
65	Опорный прыжок. Упражнения на мышцы ног.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
66	Опорный прыжок. Развитие двигательных качеств.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
67	Упражнения на развитие координации. Стойка на голове.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
68	Упражнения на развитие ловкости «колесо».	1	1			fk12.ru»Медиатека»books
69	Упражнения на развитие гибкости «шпагат»	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
70	Упражнения на развитие гибкости «мостик»	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
71	Развитие двигательных качеств.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books

72	Полоса препятствий.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
73	Полоса препятствий.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
74	Полоса препятствий.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
75	Полоса препятствий.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
76	Развитие двигательных качеств.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
77	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Правила техники безопасности при прыжках в высоту.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
78	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
79	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
80	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание» .	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
81	Развитие двигательных качеств.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
82	Упражнения на развитие координации.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
83	Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
84	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по л/а. Правила соревнований по легкой атлетике. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
85	ОРУ. выполнить специальные беговые упражнения и бег с ускорением (30-60 м); повторить старт из различных	1		1		fk12.ru»Медиатека»books

	положений и эстафетный бег. Бег 30 м. Игры по выбору.					
86	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу, волейболу.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
87	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта 2-3 раза x 20 – 30 метров. Бег 60 м - на результат.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
88	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 500м – на результат. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
89	ОРУ в движении. СУ. Стойки и перемещения игрока. Верхние и нижние передачи мяча над собой, в парах.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
90	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
91	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books

	Игры по выбору.					
92	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
93	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча на дальность. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
94	Кросс 1500 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
95	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
96	Полоса препятствий. Кроссовая подготовка. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
97	Кросс 2000 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
98	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
99	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Кросс 3000 м. Игры по выбору.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
100	Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). Кроссовая подготовка.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
101	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подачи.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
102	Развитие двигательных качеств.	1		1		fk12.ru»Медиатека»books
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 7-8 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Давыдова С.А., Галеев А.Р., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы в школе : учебно-методическое пособие / С.А. Давыдова, А.Р. Галеев, Н.И.Синявский, А.В. Фурсов. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- fk12.ru»Медиатека»books
- ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]] Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)
- Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров.

- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
- Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
- <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
- <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры. <http://olympic.ware.com.ua/> - ОлимпОлимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первыиWare. Этот веб-сайт полностью посвящен е игры в Афинах).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Коврик гимнастический Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивный зал игровой

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Игровое поле для футбола (мини-футбола)