

Приложение  
к основной образовательной программе  
уровня основного общего образования  
(ФГОС ООО)

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 имени Ивана Ивановича Рынкового»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
физической культуры, ОБЖ,  
области искусства  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ С.Г.Стерехова  
Протокол № 1  
от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНО  
на заседании методического  
совета МАОУ «СОШ №3  
им. И.И. Рынкового»  
Протокол № 1  
от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «СОШ №3  
им. И.И. Рынкового»  
\_\_\_\_\_ С.В.Дектерева  
Приказ № 898-О  
от 01.09.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ОФП» ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 КЛАССОВ**

(1 час в неделю, всего – 34 часов)

Составитель: Стерехова С.Г.,  
учитель физической культуры

## **Аннотация к программе по учебному предмету «Физическая культура»**

Данная программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначена для описания организации учебного процесса по предмету основного общего образования в 7 классе. Согласно федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений, учебному плану образовательной организации на изучение физической культуры в 7 классе отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Программа состоит из следующих разделов: пояснительная записка; планируемые результаты освоения учебного предмета, курса; содержание учебного предмета, курса; тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы; календарно-тематическое планирование.

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии:

- федеральному государственному образовательному стандарту общего образования;
- требованиям к результатам освоения основной образовательной программы общего образования;
- примерной программе дисциплины, утвержденной Министерством образования и науки РФ (или авторской программе, прошедшей экспертизу и апробацию);
- федеральному перечню учебников, утвержденных, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- федеральному базисному учебному плану общеобразовательных учреждений;
- учебному плану Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3 им.И.И.Рынкового»

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 7 класса составлена из расчета часов, указанных в учебном плане ОУ. Преподавание ведется по учебнику «Физическая культура» 5-7 класс. Учебник для общеобразовательных организаций – В.И. Лях. М. Просвещение.

Программа конкретизирует содержание предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение из расчёта двух часов в неделю, всего 68 часов. Включает в себя разделы: основы знаний, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (баскетбол, волейбол).

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования и создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах 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.

При реализации программы используются современные образовательные технологии (деятельностного подхода, личностно-ориентированного обучения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные технологии и др.), а также электронное обучение посредством комплексной автоматизированной информационной системы и информационно-образовательных проектов «ЯКласс» и «Российская электронная школа».

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования и создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты:

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- ✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- ✓ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- ✓ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

✓ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

*В области познавательной культуры:*

✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

✓ владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

✓ способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

✓ способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области эстетической культуры:*

✓ умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

✓ формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

✓ формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области физической культуры:*

✓ владение умениями:

✓ в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать

прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

✓ в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

✓ в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

✓ в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

✓ демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

✓ владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

✓ владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

✓ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее решения;

✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

✓ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

✓ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

✓ Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

✓ *В области познавательной культуры*

✓ овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

✓ понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

✓ понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

✓ проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

✓ ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области эстетической культуры:*

✓ знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

✓ понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

✓ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области физической культуры:*

✓ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

✓ владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

✓ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

✓ 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 помощь при легких 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

✓ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

✓ знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

✓ знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

✓ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

✓ способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области коммуникативной культуры:*

✓ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

✓ умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

✓ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

✓ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью,

составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

✓ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

✓ умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## Содержание учебного предмета

### Основы знаний

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений, страховки во время выполнения упражнений. Вред курения и алкоголя. Техника безопасности при занятиях физической культурой. Правила по видам спорта и основы судейства. Знание терминологии изучаемых упражнений и элементов.

В спортивных играх: уметь играть в две спортивные игры (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся,

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

### НАВЫКИ, УМЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

#### Легкая атлетика

Низкий старт. Старт из положения лежа. Бег 60 м. Челночный бег 6 x10 м. Ускорения 60 – 80 м. Преодоление двух-трех вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги, Бег до 15 – 18 мин. Бег 2000 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 7 – 9 шагов разбега, в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 шагов разбега (разбег и отталкивание). Метание малого мяча в цель с 14 – 16 м.(мальчики), 12 – 14 м.(девочки). Метание мяча 150 г. на дальность. Национальные игры: «Быть оленеводом», «Прыжки через нарты», «Прыжки в высоту».

Развитие двигательных качеств — быстроты (специальные беговые упражнения, ускорения, челночный бег), скоростно-силовых (прыжковые упражнения, многоскоки, броски и метания различных снарядов, набивных мячей), выносливости (длительный бег, бег командами, кросс, круговая тренировка).

#### Гимнастика

Строевые упражнения — команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

Комплексы ОРУ в движении, на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями, в парах.

Лазанье — в висе на руках и ногах по горизонтальному канату на скорость (мальчики).

Висы и упоры — мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках спускание в упор присев; подъем завесом вне; махом назад подъем в сед ноги врозь; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; девочки: из упора на нижней опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на верхней жерди; вис лёжа на нижней, сед боком на нижней. Комбинации из 3 – 5 освоенных и ранее пройденных элементов.

Упражнения в равновесии (на бревне) — шаги польки; ходьба со взмахом ног, повороты взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Комбинация из 3 – 5 освоенных и ранее пройденных элементов.

Акробатика — мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Комбинации из 5 – 7 освоенных и ранее пройденных элементов.

Опорные прыжки — мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота — 110—1 15 см); девочки: прыжки боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота — 110 см).

Ритмическая гимнастика. Элементы художественной гимнастики. Национальные игры: «Бой тетеревов», «Мир вокруг нас», «Поднимание партнёра из положения лёжа».

Элементы единоборства — мальчики: приемы борьбы за выгодное положение; борьба за предмет; подвижные игры с элементами единоборства.

Развитие двигательных качеств — координации (ОРУ на месте, в движении, в парах, упражнения на гимнастических снарядах, эстафеты и игры с использованием инвентаря и гимнастических элементов), силы (лазание по канату и гимнастической стенке, подтягивание, упражнения в висах и упорах),

скоростно-силовых (опорные прыжки, прыжки со скакалкой), гибкости (ОРУ с повышенной амплитудой, упражнения с предметами и в парах).

### **Спортивные игры**

Баскетбол - штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча;

передача мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола; ведение мяча с изменением направления и скорости; бросок мяча с места, в движении после двух шагов; персональная защита; двусторонняя игра.

Волейбол — верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в зонах 2-3-4, передачи мяча во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком; нижняя прямая подача; учебная игра по упрощённым правилам.

Развитие двигательных—координации (быстрота и точность реакции и перестроения двигательных действий, ориентирование в пространстве), ловкости (подвижные игры с мячами, упражнения с мячами в сочетании с различными двигательными действиями), выносливости (круговая тренировка, эстафеты).

### **Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход — стартовый вариант. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 3.5 – 4.5 км. Бег на лыжах 3 км. Элементы горнолыжной техники. Подвижные игры, эстафеты.

Развитие двигательных качеств — выносливости(длительное передвижение на лыжах, преодоление неровностей и подъёмов).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы программы	8класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика	6
Гимнастика с основами акробатики	7
Лыжные гонки	11
Спортивные игры	10
Всего часов	34

**Календарно-тематическое планирование**

№	Дата/ неделя	Тема урока, тип урока	Решаемые проблемы, цели деятельности учителя	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
				понятия	Предметные результаты	Метапредметные УУД	Личностные
1.		<i>Легкая атлетика</i> Инструктаж по ТБ. Низкий старт, ускорения. Бег до 4 мин.	Рассказ о правилах техники безопасности при выполнении занятий легкой атлетикой; требования к форме; правила поведения в зале и на улице при проведении уроков; выполнение старта с опорой на одну руку; развитие выносливости; выполнение тестов.	Правила безопасного поведения. Требования к одежде для занятия в спортивном зале и на улице.	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированнос ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
2.		Прыжковые упр-я. Метание мяча. Бег до 8 мин. Тесты.	Выполнять прыжковые упражнения, метание мяча одной из - за плеча; развитие быстроты, выносливости; выполнение тестов.	Прыжковые упражнения, метание мяча одной из -за плеча.	взаимодействоват ь со сверстниками при выполнении метания мяча, прыжковых и беговых упражнений	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	проявлять дисциплинированнос ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
3.		Бег на 60 м. Метание мяча. Бег до 8 мин.	Выполнять бег на 60 м., прыжковые упражнения, метание мяча одной из -за плеча; развитие быстроты, выносливости.	Бег на 60 м. Прыжковые упражнения, метание мяча одной из плеча.		организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	

4.		Прыжки с ноги на ногу. Метание. Бег до 10 мин.	Выполнять прыжки с ноги на ногу, метание мяча одной из -за плеча; развитие выносливости.	Прыжковые упражнения, метание мяча одной из плеча.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	
5.		Метание мяча. Бег до 10 мин.	Выполнять метание мяча одной из -за плеча; правила эстафетного бега; развитие выносливости.	Эстафетный бег, метание мяча одной из плеча.			
6.		Бег на 1500 м.	Выполнять бег на 1500 м.	Бег на средние дистанции.			
7.		<i>Баскетбол- 10 ч.</i> Инструктаж по ТБ. Передачи, ведение мяча. Передачи мяча со сменой мест.	Рассказ о правилах техники безопасности при проведении подвижных и спортивных игр; требования к форме; выполнять передвижение в стойке, передачи мяча в парах;	Стойка игрока, передвижения, передачи мяча.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
8.		Ловля и передача мяча. Бросок мяча после ведения. Учебная игра.	выполнять передачи мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, бросок с места	Техника выполнения передачи мяча, ведения мяча;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и		

			и в движении;		соревнований;		
9.		Передачи мяча со сменой мест, в движении. Бросок мяча после ведения.	выполнять передачи мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, бросок с места и в движении;	Техника выполнения передачи мяча, ведения мяча;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;		
10.		<i>Гимнастика</i> Основы знаний Инструктаж по ТБ. Акробатика.	Рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий гимнастикой, повторение ранее пройденных элементов акробатики.	Строевые команды, акробатика, элементы акробатики	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам
11.		Акробатика. Развитие двигательных качеств (сила, гибкость).	Повторение ранее пройденных элементов акробатики, выполнение упражнений для развития силы и гибкости.	элементы акробатики, соединение элементов, развитие двигательных качеств.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
12.		Акробатика. Развитие двигательных	Повторение ранее пройденных элементов	элементы акробатики, соединение			

		качеств (сила, гибкость).	акробатики, выполнение упражнений для развития силы и гибкости..	элементов, развитие двигательных качеств.		выполнения	
13.		Акробатика. Упр. со скакалкой. Полоса препятствий.	Выполнение элементов акробатики и их соединений. Выполнение полосы препятствий из 8-10 элементов	элементы акробатики, соединение элементов. Полоса препятствий, развитие двигательных качеств.	взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений на перекладине и бревне, выполнять технические действия красиво и правильно, применять их в соревновательной деятельности	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
14.		Упражнения со скакалкой.			выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
15.		Составление акробатической комбинации.	Выполнение элементов акробатики и их соединений.	элементы акробатики, соединение элементов.			
16.		<i>Лыжная подготовка</i> Основы знаний Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный ход.	Повторение попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Что такое здоровый образ жизни. Попеременный двухшажный ход. Скользкий шаг.			
17.		Попеременный	Повторение	Попеременный			

		двухшажный, одновременный двухшажный ход.	попеременного и одновременного двухшажных ходов.	двухшажный ход.			
18.		Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный ход.					
19.		Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный ход.	Повторение попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Попеременный двухшажный ход.			
20.		Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный ход.	Повторение попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный ход.	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения лыжных гонок	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
21.		Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный ход.	Повторение попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный ход.			
22.		Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	Выполнение одновременного одношажного и бесшажного ходов.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходход.			
23.		Прохождение дистанции 2 км.	Прохождение дистанции 2 км знакомыми способами.	Лыжные гонки, дистанция.			
24.		Коньковый ход	Выполнение подводящих упражнений для конькового хода.	Коньковый ход.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)
25.		Коньковый ход, поворот плугом.	Выполнение конькового хода, поворота плугом.	Коньковый ход, поворот плугом.			

					деятельности		ситуациях и условиях
26.		Коньковый ход, поворот плугом.	Выполнение конькового хода, поворота плугом.	Коньковый ход, поворот плугом.			
27.		Коньковый ход, эстафета	Выполнение конькового хода, поворота плугом.	Коньковый ход, поворот плугом.			
28.		<i>Баскетбол</i> Основы знаний. Инструктаж ТБ. Передачи, ведение. Передачи со сменой мест. Учебная игра.	Рассказ о правилах техники безопасности при проведении подвижных и спортивных игр; выполнять передачи мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок одной рукой;	Техника выполнения броска одной рукой, правила баскетбола, взаимодействие игроков;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
29.		Бросок после ведения, ведение с изменением направления и скорости	Выполнять бросок в движении, ведение с изменением скорости и направления;	Техника выполнения броска одной рукой, правила баскетбола, взаимодействие игроков;			
30.		Бросок после ведения, ведение с изменением направления и скорости	Выполнять бросок в движении, ведение с изменением скорости и направления;	Техника выполнения броска одной рукой, правила баскетбола, взаимодействие игроков;			
31.		Бросок после ведения, ведение с изменением направления и скорости	Выполнять бросок в движении, ведение с изменением скорости и направления;	Техника выполнения броска одной рукой, правила баскетбола,	находить отличительные особенности в выполнении двигательного	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

				взаимодействие игроков;	действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	способы их улучшения	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества
32.	развитие двигательных качеств	Применять изученные элементы баскетбола в учебной игре, выполнять упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств.	Правила баскетбола, взаимодействие игроков;				
33.	развитие двигательных качеств	Применять изученные элементы баскетбола в учебной игре, выполнять упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств.	Правила баскетбола, взаимодействие игроков				
34.	Тактика игры.	Применять изученные элементы баскетбола в учебной игре, выполнять упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств.	Правила баскетбола, взаимодействие игроков;				

Описание материально-технического обеспечения

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ		
1.	Компьютер (выход в Интернет)	1.
2.	Принтер	1

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ			
Гимнастика		количество	%
3.	Стенка гимнастическая (кол-во пролётов)	8	40
4.	Бревно гимнастическое высокое	1	100
5.	Козел гимнастический	1	100
6.	Конь гимнастический	1	100
7.	Перекладина гимнастическая пристенная	1	100
8.	Мост гимнастический подкидной	2	100
9.	Скамейка гимнастическая жесткая	10	100
10.	Маты гимнастические	20	100
11.	Палка гимнастическая	10	40
12.	Обруч гимнастический	15	50
13.	Скакалка гимнастическая	комплект.	100
14.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	комплект.	100
15.	Перекладина навесная	2	100
16.	Аптечка медицинская	1	100
Легкая атлетика			
17.	Планка для прыжков в высоту	2	100
18.	Стойки для прыжков в высоту	2	100
19.	Эстафетная палочка.	6	50
20.	Мяч для метания.	12	100
21.	Секундомер	1	100
Спортивные игры			
22.	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой центральные	комплект	100
23.	Мячи баскетбольные	комплект	100
24.	Табло перекидное	1	100
25.	Ворота для мини-футбола	2	100
26.	Сетка для ворот мини-футбола	2	100
27.	Мячи футбольные	6	50
28.	Насос для накачивания мячей	2	100
29.	Аптечка медицинская	1	100
Лыжные гонки			
30.	Лыжи беговые	30 пар	100
31.	Ботинки лыжные	30 пар	100
32.	Палки лыжные	30 пар	100

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м. (с) Бег 2000 м. (с)	8.8 10.00	9.7 10.40	10.5 11.40	9.7 11.00	10.2 12.40	10.7 13.50
Бег до 3000 м. (с) Прыжок в длину (см)	410	Без 370	вре 310	мени 360	310	260
Прыжок в высоту (см) Метание мяча 150 г. (м)	125 42	115 37	105 28	115 27	105 21	95 17
Подтягивание в висе лёжа. Подтягивание на перекладине из вися.	- 9	- 7	- 6	15 -	10 -	6 -
Бег на лыжах 3 км. (мин. с.) Бег на лыжах до 5 км.	18.00	19.00 Без	20.00 вре	20.00 мени	21.00	23.00
Челночный бег 6 x 10 м. (с) Прыжок в длину с места (см)	16.2 205	17.2 190	18.2 175	17.7 190	18.9 175	20.1 160