

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Саранпаульская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено Протокол от №1 заседания предметного МО ШМО СОЦ	Согласовано Протокол от №1 заседания НМС	Утверждено Приказ МБОУ «Саранпаульская СОШ» от №
--	--	---

**Рабочая программа
по физической культуре
8 класс
2023-2024 учебный год**

Составили: Учитель по физической культуре
Кордонова Л.Г.

Саранпауль, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно- ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 8 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном

кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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 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 учащимися 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 учащимися, 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;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; 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);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименовани е разделов и тем программы	Дата проведения		Элементы содержания	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		план	факт			
Модуль. «Легкая атлетика» (11ч)						
1.	Правила безопасности на уроках по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Низкий старт. (вводный урок)			Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Положение тела, рук, головы, ног при низком старте. Изменение положения тела при командах «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Выбегание с низкого старта. Выпрямление тела. Постановка маховой ноги на грунт.	Устный опрос. Учебный диалог. Демонстрирование выполнения техники выбегание с низкого старта.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/main/90375/
2.	Эстафетный бег. (урок открытия новых знаний)			Эстафетный бег – как вид командного бега. Правила соревнований в эстафетном беге. Факторы влияющие на результат эстафетной команды.	Демонстрирование технику бега по прямой и на вираже.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/
3.	Передача эстафеты. (урок			Положение кисти руки с эстафетной палочкой на старте. Положение бегунов, принимающих эстафету.	Демонстрирование техники передачи и бега по дистанции.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/

	открытия новых знаний)			Место и порядок передачи эстафеты при различных дистанциях эстафетного бега . Голосовые команды при передаче эстафеты. Передача эстафетной палочки снизу вверх и сверху вниз.		
4.	Бег с низкого старта от 70 до 80 м. Бег по дистанции. (урок комплексного применения знаний)			Совершенствование техники бега с ускорением. Ритм дыхания во время спринтерского бега. Упражнения для закрепления техники низкого старта (рывки из различных исходных положений). Совершенствование постановки стопы и вынос маховой ноги в беге на короткие дистанции.	Устный опрос. Работа с терминами. Демонстрирование бега по дистанции.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/
5.	Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60 м. (урок проверки и коррекции знаний и умений)			Бег на результат 60 м, соответственно возрастным возможностям. Система оценивания бега на результат. Специальные легкоатлетические упражнения.	Демонстрирование бега на максимальной скорости 60 м	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.			Зависимость продолжительности полета тела от скорости в момент отталкивания. Горизонтальная и вертикальная скорости. Совершенствование точности разбега. Набор скорости перед	Демонстрирование разбега и отталкивания. Устный опрос о фазах прыжка.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/

	(урок комплексного применения знаний)			прыжком.		
7.	Прыжок в длину с разбега. Полет и приземление. (урок построения системы знаний)			Движения прыгуна в фазе полета. Обеспечение правильного приземления. Упражнения для совершенствования техники прыжков в длину. Прыжки через препятствия, многократные прыжки после пяти шагов разбега, прыжки по ступенькам.	Демонстрирование прыжка и приземление. Выполнение действий согласно инструкции учителя.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/
8.	Прыжки в длину. Метание малого мяча в цель с расстояния до 16 м. (урок проверки и коррекции знаний)			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину на технику исполнения. Качества, необходимые для метания. Правильное держание снаряда для метания. Подготовительные упражнения для метания. Метание мяча через препятствие. Метание в вертикальную и горизонтальную цель (1х1 м) (девушки - с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м.)	Выполнение прыжка в длину с разбега на оценку.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/
9.	Метание			Техника выполнения разбега,	Выполнение действий	РЭШ

	малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции. (урок построения системы знаний)			броска, торможения после броска. Упражнения для придания мячу необходимой траектории полета. Броски со скрестного шага. Техника длительного бега.	согласно инструкции учителя.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/
10.	Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе. (урок систематизации и знания)			Метание малого мяча весом 150 г с места на дальность и с 7-9 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.	Демонстрирование техники метания.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/
11.	Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча на дальность и технику исполнения. (урок проверки и коррекции знаний)			Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой метания малого мяча на дальность. Техника разбега, замаха и броска.	Выполнение действий согласно инструкции учителя. Устный опрос о технике метания. Выполнение метания мяча на оценку.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/

Модуль. «Гимнастика» (18ч)

12.	Правила безопасности во время занятий по гимнастике. История гимнастики. Строевые упражнения. (урок построения системы знаний)			Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Повороты в движении направо, налево строевым шагом. Повторение ранее разученных приемов и упражнений.	Беседа по теме. Устный опрос. Выполнение действий согласно инструкции учителя.	https://netugroz.ru/child-safety/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki
13	Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении. (урок комплексного применения знаний)			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/
14.	Строевые упражнения. Организующие команды и			Совершенствование строевых упражнений. Овладение организаторскими умениями.	Демонстрирование исполнения организующих команд и приемов.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/

	приемы. (урок построения системы знаний)					
15.	Строевые упражнения. ОРУ (без предметов). Утренняя гигиеническая гимнастика. (урок построения системы знаний)			Упражнения общеразвивающей направленности на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Влияние утренней зарядки на организм человека. Примерные комплексы утренней гимнастики.	Демонстрирование исполнения организующих команд и приемов.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/08/02/utrennyaya-gigienicheskaya-gimnastika
16.	Строевые упражнения. ОРУ (с различными предметами). (урок систематизации знаний)			Комплекс упражнений для мальчиков с набивными мячами, с мячами, гантелями; для девочек с обручем, большим мячом, палками. Упражнения для развития гибкости.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/
17.	Выполнение строевых упражнений на технику исполнения.			Строевые приемы, команды и перестроения. Упражнения для развития гибкости.	Демонстрирование исполнения строевых упражнений на оценку.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/main/

	(урок проверки и коррекции знаний и умений)					
18.	Опорный прыжок. (урок комплексного применения знаний)			Освоение опорных прыжков. Последовательность выполнения. Страховка и помощь. Освоение техники опорного прыжка (мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см); девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов, высота 110 см)	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/
19.	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. (урок комплексного применения знаний)			Гимнастическая разминка. Комбинация упражнений на бревне: наскок на бревно (высота 65-75 см) в упор присев, упор ноги врозь, шаги полки, ходьба со взмахами ног, соскок из упора, стоя на колене, в стойку боком к бревну.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/main/
20.	Комбинация в висах и упорах (урок комплексного применения знаний)			Упражнение на развитие координационных способностей. Девочки на разновысоких брусьях: выход в упор на нижнюю жердь, вис лежа и сед боком на нижней жерди. Мальчики на низкой перекладине: упражнения с перемахом, подъем переворотом,	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/

				соскок.		
21.	Висы и упоры. (урок комплексного применения знаний)			Научаться демонстрировать технику исполнения упражнений в висах и упорах. Научатся выполнять переход от одного упражнения к другому.	Выполнение действий, со-гласно инструкции учителя. Устный опрос по теме.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/
22.	Упражнения на гимнастических брусьях и на бревне. Опорный прыжок. (комбинированный урок)			Мальчики (на брусьях): выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок. Комбинации упражнений в равновесии на бревне. Упражнения для развития координационных способностей.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/
23.	Опорный прыжок на технику исполнения. (урок проверки и коррекции знаний и умений)			Выполнение опорного прыжка на технику исполнения	Демонстрирование техники исполнения опорного прыжка на оценку.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/
24.	Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. (урок			Влияние акробатических упражнений на организм человека. Условия для выполнения акробатических упражнений. Выполнение кувырка вперед, назад, стойки на лопатках, стойка на	Выполнение действий согласно инструкции учителя.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/

	комплексного применения.)			голове.		
25.	Акробатика. (урок комбинирован ный)			Подготовительные упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: кувырок назад в полушпагат. "Мост" и поворот в упор стоя на одном колени. Упражнение на развитие гибкость. Помощь и страховка.	Текущий контроль. Демонстрирование акробатических элементов.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/
26.	Акробатика. Длинный кувырок. (урок открытия новых знаний)			Упражнение на гибкость. Техника выполнения длинного кувырка. Страховка и помощь. Подводящие упражнения на развитие координации и силы.	Выполнение действий согласно инструкции.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/
27.	Акробатически е элементы раздельно и в комбинации. Лазание по канату. (урок комплексного применения знаний)			Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, «мост», стойка на голове. Разучивание предложенной акробатической комбинации. Правила самоконтроля.	Текущий контроль.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/
28.	Комбинация акробатических элементов слитно. Лазание			Упражнения и простейшие программы по развитию координационных способностей и гибкости. Составление	Текущий контроль.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/

	по канату в два приема. (урок комплексного применения знаний)			произвольной комбинации акробатических упражнений (4-8). Лазание по канату в два приема.		
29.	Выполнение комбинации упражнений и лазания по канату на технику. (урок систематизации и обобщения знаний и умений)			Исполнение техники акробатических элементов в комбинации на оценку. Лазание по канату на технику исполнения.	Текущий контроль. Демонстрирование на оценку выполнение комбинацию.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/main/
Модуль. «Спортивные игры» (33ч)						
30.	Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки и перемещения игрока. (урок комплексного применения)			Правила техники безопасности. Основные приемы игры в волейбол. Основные стойки игроков. Способы перемещения. Имитационные упражнения. Упражнения для развития скоростных качеств.	Текущий контроль.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/

	знаний)					
31	Прием мяча с падением. (урок открытия новых знаний)			Имитационные упражнения в падении. Подводящие упражнения для приема в падении. Техника исполнения приема: выбор позиции, перекат назад, падение на руки.	Текущий контроль. Демонстрируют прием мяча в падении на матах.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/
32 - 33	Индивидуальные действия в защите и нападении. (урок систематизации знаний)			Выбор позиции для приема мяча. Прием мяча после подачи. Подъем мяча от сетки. Расчет траектории падения мяча при попадании в сетку.	Устный опрос по теме. Демонстрирование техники передачи мяча.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/main/85911/
34	Групповые действия в нападении. (урок комплексного применения знаний)			Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков внутри линий и между линиями. Игра в три касания.	Текущий контроль.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/main/
35	Одиночное блокирование. (урок открытия новых знаний)			Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Применение одиночного блокирования. Выбор места для блокирования. Техника выпрыгивания и постановка кистей под блок. Перемещение под блок. Самостраховка после постановки блока.	Текущий контроль. Демонстрирование техники одиночного блокирования.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/
36	Групповое			Перемещение игроков под блок.	Демонстрируют	РЭШ

.	блокирование. (урок комплексного применения знаний)			Взаимодействие игроков внутри линий и между линиями. Двойное и тройное блокирование.	технику исполнения одиночного и группового блокирования.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/main/
37.	Верхняя прямая силовая подача. Верхняя прямая планирующая подача. (урок открытия новых знаний)			Техническая подготовка. Силовые упражнения. Подводящие упражнения к прямой верхней подачи. Способы выполнения верхней подачи. Исходное положение, подброс мяча, замах, удар по мячу. Верхняя подача с расстояния 3-6 м. Планирующая подача.	Текущий контроль. Демонстрирование техники верхней подачи.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/169245/
38 - 39	Прямой нападающий удар. (урок открытия новых знаний)			Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования координационных, скоростно-силовых, силовых способностей. Имитационные упражнения. Выбор зоны для нападающего удара. Техника выполнения нападающего удара: выбор точки для разбега, разбег, выпрыгивание толчком с двух ног, удар по мячу одной рукой.	Выполнение действий согласно инструкции.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/
40.	Передача сверху двумя руками с изменением			Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху	Текущий контроль.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/

	высоты передачи. (урок комплексного применения знаний)			в парах. Прием мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху, изменяя высоту передачи.		
41	Прием нижней и верхней прямой подачи снизу двумя руками. (урок комплексного применения знаний)			Техническая подготовка. Стойки и перемещения. Исходные стойки для приема. Прием мяча с подачи снизу двумя руками. Варианты соединения кистей для приема мяча снизу.	Устный опрос по теме. Демонстрирование приема с подачи.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/
42	Сочетание способов перемещений с техническими приемами. (урок комплексного применения знаний и умений)			Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол.	Текущий контроль.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/
43	Расположение игроков при приеме подачи. Действия игроков. (урок открытия			Техническая подготовка. Игрок зоны 3. Задняя и передняя линия игроков. Игроки в зонах. Переход по зонам. Действия игроков при приеме подачи. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра по	Выполнение действий согласно инструкции.	РЭШ http://volleybol-ksendzov.ru/pravila-rasstanovki-v-volleybole/

	новых знаний)			правилам.		
44	Игровые действия. (урок комплексного применения знаний)			Техническая подготовка. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол.	Выполнение действий согласно инструкции.	https://studfile.net/preview/9752619/page:36/
45	Баскетбол. Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Технические приемы игры. (урок комплексного применения знаний)			Правила техники безопасности. Основные приемы игры в баскетбол. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Упражнения и игровые задания для совершенствования технических элементов игры.	Беседа по теме. Устный опрос. Выполнение и демонстрирование технических приемов игры.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/conspect/169412/
46	Повороты. (урок комплексного применения знаний)			Технические приемы в баскетболе. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения на скоростно-силовые качества. Варианты применения поворотов, упражнения для освоения поворотов вперед и назад, возможные ошибки.	Демонстрирование элементов баскетбола	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/main/
47	Ловля и			Передача мяча двумя руками от	Демонстрирование	РЭШ

.	передача мяча. (комплексный урок)			груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Ловля и передача с пассивным сопротивлением защитника.	технических приемов игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/
48 - 49 .	Передача мяча одной рукой. (урок открытия новых знаний)			Передача мяча одной рукой: от головы, «крюком», книзу, боковая (передача с отталкиванием), из-за спины. Контроль за вращением мяча. Передача мяча партнеру находящемуся на месте, в движении.	Выполнение действий согласно инструкции учителя	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/main/169469/
50 - 51 .	Обманные движения с мячом и финты. (урок открытия новых знаний)			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Применение финтов в игровой ситуации. Финты без мяча: изменение направления, остановки и освобождение от соперника сзади. Открывание под мяч. Финты с мячом: финт на передачу и ведение; на бросок и ведение; обманный шаг, финт на бросок.	Выполнение действий согласно инструкции учителя	https://multiurok.ru/index.php/files/basketbol-finty-ili-obmannye-dvizheniia-v-basketbo.html
52 .	Тактические действия. Быстрый прорыв (2х1). (урок			Техническая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным	Выполнение действий согласно инструкции учителя	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/main/

	комплексного применения знаний)			сопротивлением игрока. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.		
53 .	Отскок мяча. (урок открытия новых знаний)			Дальнейшее обучение техники движений. Выбор позиции при отскоке мяча от щита или кольца. Направление отскока мяча. Овладение отскочившим мячом. Вытеснение игрока. Держание мяча после отскока. Приемы ногами при овладении мячом: перекрестный шаг, поворот назад, прямой шаг.	Выполнение действий согласно инструкции учителя	https://www.fizkultura.ru/sci/basketball/35
54 .	Ведение мяча в разных стойках, в движении, без сопротивления соперника. (урок комплексного применения знаний)			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	Текущий контроль	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/main/
55 .	Бросок мяча. (урок систематизации знаний)			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски одно и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	Текущий контроль	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/
56 .	Бросок с отклонением			Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	Текущий контроль	https://www.fizkultura.ru/sci/basketball/24

	туловища. (урок комплексного применения знаний)			Бросок в прыжке с отклонением туловища назад: атака кольца с близкого и среднего расстояния. Быстрота выполнения броска.		
57 - 58 .	Заслон. (урок открытия новых знаний)			Техническая подготовка. Применение заслона в игре. Техника исполнения заслона. Повороты при заслоне. Борьба с заслонами. Личная защита без переключения. Прорыв сквозь заслон. Обход заслона сзади.	Текущий контроль. Демонстрируют технику игрового действия.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/main/
59 .	Владение мячом. Вырывание мяча. (урок систематизации знаний)			Упражнения, развивающие координационные способности. Вырывание мяча: приемы сближения с соперником, захвата мяча и вырывание.	Выполнение действий согласно инструкции учителя	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/
60 .	Комбинация из освоенных элементов. (урок систематизации знаний)			Техническая подготовка. Упражнения на совершенствование игровых приемов. Упражнения, развивающие координационные способности.	Выполнение действий согласно инструкции учителя	https://yandex.ru/video/preview/14489080538609086499?text=Баскетбол.%20Комбинация%20из%20освоенных%20элементов.&path=yandex_search&parent-reqid=1684087850789652-14291083634090941958-balancer-17leveler-kubr-yp-vla-74-BAL-65&from_type=vast
61 .	Комбинация из освоенных			Техническая подготовка. Упражнения на совершенствование	Демонстрирование техники исполнения	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5

	элементов перемещений и владения мячом на технику. (урок проверки и коррекции знаний и умений)			игровых приемов. Упражнения, развивающие координационные способности.	баскетбольных элементов на оценку.	511/main/
62 .	Тактика игры. Персональная защита. (урок открытия новых знаний)			Техническая подготовка. Персональная защита игроков. Передача игроков. Игровые действия «в игрока». Подвижные игры, способствующие совершенствованию персональной защиты.	Текущий контроль	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/main/
Модуль. «Легкая атлетика» (6ч)						
63 - 64 .	Правила безопасности. Прыжок в высоту. (урок открытия новых знаний)			Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Беседа по теме. Демонстрируют упражнения и прыжок в высоту.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/
65	Спринтерский бег, эстафетный бег. (комплексный урок).			Бег с ускорением до 60 м. Беговые упражнения. Виды эстафетного бега. Держание эстафетной палочки. Передача эстафеты. Способы передачи эстафеты: снизу-вверх и сверху-вниз. Передача эстафеты в «коридоре».	Текущий контроль.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/

66	Эстафетный бег. Передача эстафеты. (урок проверки и коррекции знаний и навыков)			Техника бега. Беговые упражнения. Старт при эстафетном беге. Переход по дорожке при эстафетном беге. Вираз при беге. Упражнения для совершенствования передачи эстафеты и бега по дистанции.	Демонстрирование техники бега на средние дистанции.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/290666/
67	Спринтерский бег. Низкий старт. (урок открытия новых знаний)			Бег с ускорение до 60 м. Беговые упражнения. Положение тела при низком старте. Постановка ног и рук.	Выполнение действий согласно инструкции учителя	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/
68	Низкий старт. (урок комплексного применения знаний)			Бег с ускорение до 60 м. Беговые упражнения. Положение тела при низком старте. Постановка ног и рук. Выбегание с низкого старта. Первые беговые шаги.	Выполнение действий согласно инструкции учителя	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/

Список литературы.

Используемый УМК: Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-6-7 класс, под редакцией М. Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013. - 239 с.

Литература для учителя:

1. Методические комплекты по темам: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры»

2. Спортивные подвижные игры .Л.И. Гуровиц. М. 2005.
3. Тематическое планирование по 2- 3 – часовой программ. Физкультура 1 – 11 классы /сост. К.Р. Мамедов./ . – Волгоград:Учитель,2009.-63с.
4. Настольная книга учителя физкультуры: Автор-составитель Г.И.Погадаев.
- 5.Физкультура 7 класс. Поурочные планы /Авт. Сост./ Г.В. Бондаренко – Волгоград:Учитель,2004.-144 .
7. Физическое воспитание в школе. Из опыта работы./Авт. Сост./ Е.Л.Гордияш,И.В. Жигульская. Волгоград: Учитель. 2008. – 379 с.