

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Волобуевская средняя образовательная школа»

Тимского района Курской области

РАССМОТРЕНО

руководителем МО

И.А. Крашеников

Протокол № 1 от «28»
08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

В.Ю. Соловьёва Соловьёва В.Ю.

Протокол № 1 от
«28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

В.В. Белогурова Белогурова В.В.

Приказ № 133 от
«01» 09 2023 г.



Рабочая программа
по физической культуре
для 7-8 классов

Составитель: Леонова Анастасия Олеговна

учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе :

1.ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки.

2. Образовательной программы основного общего образования МКОУ «Волобуевская СОШ».

3.Авторской рабочей программы по физической культуре для 7-8 классов. В.И. Ляха, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2019г.

Цель обучения физической культуре:

- 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 7-8 классов 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 примерной 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 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.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет : в 7 классе- 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических

упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней

линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и

физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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;

- 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 коммуникативные 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:

7 класс

Обучающийся научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

8 класс

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Обучающийся получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура 7 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Плановые сроки изучения	Фактические сроки изучения	Примечание
Раздел I «Легкая атлетика»		13			
1	Вводный инструктаж по т/безопасности.Равномерный бег 500 метров.	1	05.09		
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	07.09		
3	Бег 30 метров	1	08.09		
4	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	12.09		
5	Бег 60 метров	1	14.09		
6	Бег на 1000 м. без учета времени	1	15.09		
7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	19.09		
8	Прыжки в длину с места, сгибание и	1	21.09		

	разгибание рук в упоре лежа				
9	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 5-7 шагов разбега	1	22.09		
10	Бег на 60 метров на результат	1	26.09		
11	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	1	28.09		
12	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега	1	29.09		
13	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	1	03.10		
Раздел II «Спортивные игры»		14			
14	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1	05.10		
15	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1	06.10		
16	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1	10.10		
17	Ведение мяча, отбор мяча	1	12.10		
18	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	1	13.10		
19	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1	17.10		
20	Освоение ловли и передачи мяча	1	19.10		
21	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1	20.10		
22	Ведение мяча с изменением направления.	1	24.10		
23	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1	26.10		

24	Броски мяча в корзину	1	27.10		
25	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	07.11		
26	Подвижные игры на базе баскетбола	1	09.11		
Раздел III «Гимнастика»		20			
27	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.	1	10.11		
28-29	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.	2	14.11 16.11		
30-31	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	2	17.11 21.11		
32-33	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	2	23.11 24.11		
34-35	Акробатика. Развитие координационных способностей.	2	28.11 30.11		
36-37	Акробатика. Прыжки через скакалку	2	01.12 05.12		
38-39	Акробатика. Лазание по канату.	2	07.12 08.12		
40	Акробатика. Развитие гибкости	1	12.12		
41	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1	14.12		
42	Освоение висов. Подтягивание	1	15.12		
43-44	Упражнения на пресс.	2	19.12 21.12		

45-46	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	2	22.12 26.12		
Раздел IV «Лыжная подготовка»		21			
47	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Скользящий шаг.	1	28.12		
48	Скользящий шаг без палок и с палками.	1	29.12		
49	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	1			
50-53	Попеременный двухшажный ход.	4			
54-56	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	3			
57-59	Одновременный одношажный ход.	3			
60-62	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	3			
63-65	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	3			
66-67	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	2			
Раздел V «Спортивные игры»		22			
68	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1			
69-70	Перемещение в волейбольной стойке, остановки, ускорения	2			
71	Передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1			

72	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1			
73	Прямая нижняя подача через сетку	1			
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерами	1			
75	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1			
76	Элементы перемещения и владения мячом	1			
77	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	1			
78	Подвижные игры с элементами волейбола	1			
79	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. Равномерный бег	1			
80	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	1			
81	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1			
82	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	1			
83	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	1			
84	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1			
85	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	1			
86	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1			
87	Подвижные игры.	1			
88	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1			

89	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1			
90	Комплекс упражнений на развитие координации	1			
Раздел VI «Легкая атлетика»		15			
91	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1			
92	Бег 30 метров.	1			
93- 94	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2			
95- 96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2			
97	Метание м/мяча в даль.	1			
98	Бег на 60 и 100 метров	1			
99	Бег 60 метров (у)	1			
100- 102	Бег 1500 метров	3			

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура 8 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Плановые сроки изучения	Фактические сроки изучения	Примечание
Раздел I «Легкая атлетика»		13			
1	Вводный инструктаж по т/безопасности. Равномерный бег	1	04.09		
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	05.09		
3	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1	06.09		
4	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	11.09		
5	Бег 60 метров (3-4 повторения)	1	12.09		
6	Бег на 1000 м. без учета времени	1	13.09		
7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	18.09		
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	19.09		
9	Техника прыжка в высоту (ножницы)	1	20.09		
10	Бег на 100 метров на результат	1	25.09		
11	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров	1	26.09		
12	Метание м/мяча на дальность с 5-6	1	27.09		

	шагов разбега				
13	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м) (1	02.10		
Раздел II « Футбол»		15			
14	Стойки и перемещение футболиста	1	03.10		
15	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1	04.10		
16	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	1	09.10		
17	Ведение мяча, отбор мяча	1	10.10		
18	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	1	11.10		
19	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	16.10		
20	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1	17.10		
21	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	18.10		
22	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	1	23.10		
23	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1	24.10		
24	Броски мяча в корзину .	1	25.10		
25	Вырывание, выбивание мяча.	1	30.10		
26	Игра в баскетбол по основным правилам	1	07.11		

27	Комбинации из освоенных элементов баскетбола	1	08.11		
Раздел III «Гимнастика»		21			
28	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд	1	13.11		
29-30	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках	2	14.11 15.11		
31-32	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	2	20.11 21.11		
33-34	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения, стоя с помощью и без (д)	2	22.11 27.11		
35-36	Акробатика. Прыжки через скакалку.	2	28.11 29.11		
37-38	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту	2	04.12 05.12		
39-40	Акробатика. Лазание по канату.	2	06.12 11.12		
41	Акробатика. Развитие гибкости	1	12.12		
42	Упражнение в равновесие.	1	13.12		
43	Опорный прыжок.	1	18.12		
44-45	Упражнения на пресс. Подтягивание.	2	19.12 20.12		

46-47	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	2	25.12 26.12		
48	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Повороты.	1	27.12		
Раздел IV «Лыжная подготовка»		20			
49	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	1			
50-51	Попеременный двухшажный ход.	2			
52-54	Одновременный одношажный ход	3			
55-57	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км.	3			
58-60	Одновременный двухшажный коньковый ход.	3			
61-63	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	3			
64-66	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	3			
67-68	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	2			
Раздел V «Волейбол»		22			
69	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1			
70	Перемещение в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1			

71	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	1			
72	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку	1			
73	Прямая нижняя подача, прием подачи	1			
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			
75	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1			
76	Элементы перемещения и владения мячом	1			
77	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	1			
78	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1			
79	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. Равномерный бег	1			
80	ОФП. Равномерный бег (10 минут)	1			
81	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1			
82	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1			
83	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1			
84	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	1			

85	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1			
86	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1			
87	Подвижные игры.	1			
88	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1			
89	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1			
90	Комплекс упражнений на развитие координации	1			
Раздел VI «Легкая атлетика»		12			
91	Челночный бег: 6*10 м	1			
92	Бег 30 метров.	1			
93- 94	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2			
95- 96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2			
97	Метание м/мяча в даль.	1			
98	Бег на 60 и 100 метров	1			
99	Бег 60 метров	1			
100	Бег 1500 метров	1			
101 - 102	Бег на 800 метров	2			