

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Северная Осетия Алания

АМС Управления образования г. Владикавказа

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУБ СОШ № 7

\_\_\_\_\_ /Корнаева Т.Л./

«1» \_сентября\_ 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 7-8 классов основного общего образования

на 2025-2026 учебный год

Составитель:

учитель физической культуры.

Жерлицина Анна Николаевна

г. Владикавказ 2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 7 – 8 класса общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### 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 рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» 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 7 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением 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, придавая 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, спортивные игры. 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 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». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса 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 7 – 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

#### Распределение программного материала на учебный год.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	35	9	7	10	9
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>				
1.1	Основы знаний о ф/культуре	<b>В процессе урока</b>				
1.2	Легкая атлетика	16	7			7
	Кроссовая подготовка	12	6			6
1.3	Гимнастика с эл. акробатики	10		10		
1.4	Спортивные игры	20			20	
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>12</b>				
2.1	Национальные игры осетин	4		4		
2.2	с/игры	8	4			4
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>17</b>

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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

##### 7 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.

Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники

двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие

(девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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 относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### Календарно-тематическое планирование для 7ых-8ых классов.

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Д/з	Дата проведения
Легкая атлетика 8 часов.					
1	ТБ на ур. л/атл. Спринтерский бег.	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт (до 40м). Бег с ускорением (70-90м). Спец. бег. упр.	Знать т. б. уметь пробегать с макс. скоростью 60 м.	Составить режим дня	
2	Обучение техники низкого	Низкий старт 30м. Стартовый	Соблюдать технику	Составит к/утр. гимн.	

	старта. Бег по дистанции 70-80м.	разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скорости.	выполнения н/ старта.		
3	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м.	Бег на результат (60м) Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. ( бег 60м мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1).	Уметь бегать с максимальной скоростью. девушки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
4	Прыжки в длину с места. Челночный бег 5x10м.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10м. Прыжки в длину с места юноши: «5» - 230; «4» - 210; «3» - 200.	Уметь прыгать в дл. с места. Девушки: «5» - 185; «4» - 170; «3» - 160.	«Пресс за 30 сек.»	
5	Бег 60м., на результат. Эстафетный бег	Бег по дистанции на результат. ОРУ. Спортивные игры – футбол, волейбол	Уметь бегать с максимальной скоростью.	«Отжимание».	
6	Эстафетный бег. Бег 60м, 100м. на результат.	Бег на результат (60м) Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег Прыжки через скакалку. Учебная игра в футбол	Уметь играть в футбол(юн.) в волейбол (дев.) не нарушая правила игры.	«Пресс за 30 сек.».	
7	Совершенствование техники метания. Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь метать на дальность	«Подтягивание»	
8	Бег 30м, 60м.на результат. Метание	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь бегать с максим. скоростью.	Прыжки со скак.	

Кроссовая подготовка 6 часов.

9	Бег по пересеченной местности	Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий Контрольное испытание по подтягиванию юн.«5» -10; «4» - 8; «3»-6.	Уметь бегать по пересеченной местности в спокойном темпе. Дев:«5» - 16;«4» -12; «3» - 8.	«Отжимание».	
10	Равномерный бег 5-7минут. С/игры.	Равномерный бег до 18 (16) мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Уметь преодолевать препятствия.	Составить ОРУ	
11	Бег по пересеченной местности	Бег 20 (17)мин. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин	Составить ОРУ	
12	Бег с преодолением препятствий	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. С/ игры.	Уметь бегать в равномерном темпе	«Пресс за 30 сек.»	
13	Бег по пересеченной местности	Бег на результат (3000м;2000м). Опрос по теории.	Уметь пробегать(юн)2000м( д). Девушки: «5» - 10,30«4» - 11,30«3» - 12,30	Составить ОРУ	
14	Бег с преодолением препятствий	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. С/ игры.	Уметь бегать в дистанцию 3000м Юноши: «5» - 16,00«4» - 17,00 «3» - 18,00	«Пресс за 30 сек.»	
Спортивные игры 4 часа.					
15	Обучение и совершенствование техники с/игр.	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Прыжки через скак.	

16	Обучение и совершенствование технико-тактических действий в с/играх.	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Знать правила игры.	
17	Совершенствование технико-тактических действий в с/играх.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Подтягивание»	
18	Совершенствование технико-тактических действий в с/играх.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Отжимание».	
Национальные осетинские игры – 4 часа.					
19/1 20/2	Совершенствование технико-тактических действий в п/играх.	Оценка технико-тактических действий в осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехарда».	Воспитание двигательных качеств: ловкости, быстроты, тактического мышления.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
21/3 22/4	Совершенствование технико-тактических действий в игре «Борьба за флажки», «Чехарда».	Оценка технико-тактических действий в осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехарда».	Воспитание двигательных способностей: ловкости, быстроты, тактического мышления.	«Отжимание».	
Гимнастика с элементами акробатики -10 часов.					
23/5	ТБ на уроках гимнастике. Висы и упоры	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Уметь выполнять строевые упр., эл. на перекладине.	ОРУ для формирования правильной осанки	
24/6	Совершенствование ранее изученных элементов акробатики.	ОРУ. Элементы акробатики: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, сед углом. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять комбинацию из различных элементов акробатики. «отжимание»- юн: «5» - 45; «4» - 42; «3» - 40.	«Пресс за 30 сек.»	
25/7	Повторение	Строевые	Уметь выполнять	ОРУ для	

	техники выполнения висов (хват сверху, снизу).	упражнения. Повороты на месте и в движении. Подъем разгибом. Развитие силы. Под. туловища из и.п., лежа на спине за 1 мин. Юн: «5» - 45; «4» - 30; «3» - 20.	комбинацию из разученных элементов, стр. упр. Девушки: «5» - 30; «4» - 25; «3» - 20.	формировани я правильной осанки	
26/8	Обучение лазанию по канату. Подъем перев.	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационны х способностей. Челночный бег. Спортивная игра – волейбол.	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.	«Отжимание».	
27/9	Лазание по канату на скорость. Подтягивание.	Строевые упражнения. Повороты в движении. Подъем разгибом. Развитие силы. Прыжки через скакалку за 1 мин.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов. Юн: «5» - 125; «4» - 120; «3» - 110. Девушки: «5» - 130; «4» - 120; «3» - 115.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
28/10	Обучению длинному кувырку. Ст. на голове.	ОРУ. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок. Наклон вперед из положения стоя .	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов. Выполнить зачетный норматив.	«Пресс за 30 сек.»	
29/11	Пр. кувырок, ст. на голове и руках.	ОРУ. Из упора присев ст. на голове и руках. Ст. на руках. Поворот боком. Кув. назад в полушпагат (д).	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов	«Пресс за 30 сек.»	

		Упражнения в равновесии. Развитие гибкости			
30/1 2	Кув. назад, кув. вперед в ст. на лопатках.	Акробатическая комбинация (зачет). Спортивные игры. Челночный бег (зачет).	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.	ОРУ для формирования правильной осанки	
31/1 3	Обучение переворота боком. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	Акробатическая комбинация (зачет). Спортивные игры. Челночный бег (зачет).	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.	ОРУ для правильной осанки.	
32/1 4	Совершенствование изученных элементов акробатики.	Выполнение акробатической комбинации (зачет). Спортивные игры. Челночный бег (зачет).	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.	«Пресс за 30 сек.»	
Спортивные игры 20 часов. Волейбол – 10 часов.					
33 (1)	Волейбол ТБ на уроках. Тактика игры в с/ играх.	ТБ на уроках. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Воспитание двигательных способностей.	Составить комплекс ОРУ.	
34 (2)	ТБ на уроках с/игр. Перемещение и расстановка игроков в/в.	Изучение нового материала. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	Составить комплекс ОРУ.	
35 (3)	Обучение верхней прямой подачи.	Совершенствование. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре	«Пресс за 30 сек.»	

		сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	технические приемы.		
36 (4)	Обучение нижней и верхней прямой подачи.	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	Прыжки со скакалкой.	
37 (5)	Обучение приемам сверху, снизу 2-я руками.	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	«Отжимание».	
38 (6)	Обучение нападающего удара. Прием в/м снизу.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	«Пресс за 30 сек.»	
39	Обучение	Совершенствования	Применять в игре	«Отжимание	

(7)	н/удара через 3 зону.	ния. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками спиной к партнеру. Прием мяча снизу двумя руками со сменой места. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры в волейболе	тактико-технические действия. Уметь выполнять прямую верхнюю подачу на оценку. Усвоить основные правила игры в волейбол. Оценка техники прямой верхней подачи.	».	
40 (8)	Обучение блокирования н/удара. Игра через зону 3.	Комплексный. Верхняя передача мяча двумя руками .спиной к партнеру Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять верхнюю передачу спиной к партнеру.	Прыжки со скакалкой за 1	
41 (9)	Совершенствование передач мяча на месте.	Комплексный. Верхняя передача мяча двумя руками - спиной к партнеру Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять верхнюю передачу спиной к партнеру. Оценка техники верхней передачи	«Отжимание».	

		удар. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств	спиной к партнеру.		
42 10)	Совершенствование приема и передач в волейболе. Учебная игра.	Совершенствования. Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением Прямой нападающий удар.	Применять в игре тактико-технические действия.	корректирующие упр.	
Баскетбол – 10 часов.					
43/1 1	Техника стойки баскетболиста, перемещение.	Т/Б на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Подтягивание»	
44/1 2	Ведение, передачи, броски в кольцо.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Отжимание».	

45/1 3	Передачи в тройках с броском в кольцо.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Выучить правила игры.	
46/1 4	Сочетание приемов передач, ведения, бросков в/б.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Выучить жесты судьи.	
47/1 5	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Пресс за 30 сек.»	
48/1 6	Обучение штрафному	Сочетание приемов	Уметь играть в баскетбол по	Прыжки со скакалкой за	

	броску. Вырывание б/мяча.	передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	1	
49/1 7	Совершенствование броска в кольцо, после 2-х ш.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Отжимание».	
50/1 8	Передачи в движении. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Пресс за 30 сек.»	
51/1 9	Взаимодействие игроков.	Сочетание приемов	Уметь играть в баскетбол по	«Подтягивание»	

	Учебная игра.	передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		
52/20	Взаимодействие игроков. Учебная игра. Судейство.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	«Пресс за 30 сек.»	
Легкая атлетика 14 часов.					
53 (1)	Т/б на уроках л/а. Спринтерский бег.	Низкий старт 30м. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	«Пресс за 30 сек.»	
54 (2)	Спринтерский бег. Техника низкого старта.	Бег на результат (60м) Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. ( бег 60м мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1).	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	«Отжимание».	
55 (3)	Спринтерский бег. Техника низкого старта.	Специальные беговые упражнения.	Уметь бегать с максимальной скоростью с	«Отжимание».	

		ОРУ. Челночный бег 3x10м. Прыжки в длину с мета юноши: «5» - 230; «4» - 210; «3» - 200.	низкого старта.		
56 (4)	Бег 30м, с высокого старта.	Бег по дистанции на результат. ОРУ. Спортивные игры – футбол, волейбол.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	«Подтягивание»	
57/5	Челночный бег. С/игры.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10м. Спортивные игры – футбол, волейбол.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Корректирующие упр.	
58/6	Прыжки в длину с места.	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь, прыгать в длину с места.	Прыжки со скакалкой за 1	
59/7	Прыжки в длину. Метание.	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь, прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать гранату из разных и.п.	«Пресс за 30 сек.»	
60/8	Челночный бег 3x10, 5x10. С/игры.	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь бегать с максимальной скоростью	«Подтягивание»	
Кроссовая подготовка 6 часов.					
61/9	Равномерный бег 5-7минут. С/игры.	Преодоление горизонтальных препятствий	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 мин.	Прыжки со скакалкой за 1	
62/10	Равномерный бег 7-10минут. С/игры.	Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 мин.	Корректирующие упр.	

63/1 1	Бег по пересеченной местности. Нормативы ГТО.	Бег 20 (17)мин. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 мин.	Корректирующие упр.	
64/1 2	Бег с препятствиями. Нормативы ГТО.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. С/ игры.	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 мин.	Корректирующие упр.	
65/1 3	Бег по пересеченной местности. Нормативы ГТО.	Бег на результат (3000м;2000м).	Развивать выносливости.	Развитие двигательных	
66/1 4	Бег на длинные дистанции. 3000м., 2000м.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. С/ игры.	Уметь пробегать дистанцию Юноши: «5» - 16,00«4» - 17,00 «3» - 18,00. Девушки: «5» - 10,30«4» - 11,30 «3» - 12,30	«Отжимание».	
Спортивные игры 2 часа.					
67/1 5	Спортивные игры. Обучение технике игры.	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Прыжки через скак.	
68/1 6	Обучение технике игры в волейбол.	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Знать правила игры.	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское словоучебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www](http://www.edu.ru/) [HYPERLINK "http://www.edu.ru/"](http://www.edu.ru/). [HYPERLINK "http://www.edu.ru/edu](http://www.edu.ru/edu) [HYPERLINK "http://www.edu.ru/"](http://www.edu.ru/). [HYPERLINK "http://www.edu.ru/ru](http://www.edu.ru/ru);

[www](http://www.school.edu.ru/) [HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"](http://www.school.edu.ru/). [HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/school](http://www.school.edu.ru/school) [HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"](http://www.school.edu.ru/). [HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/edu](http://www.school.edu.ru/edu) [HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"](http://www.school.edu.ru/). [HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/ru](http://www.school.edu.ru/ru)

[https](https://uchi.ru/) [HYPERLINK "https://uchi.ru/"](https://uchi.ru/):// [HYPERLINK "https://uchi.ru/uchi](https://uchi.ru/uchi) [HYPERLINK "https://uchi.ru/"](https://uchi.ru/). [HYPERLINK "https://uchi.ru/ru](https://uchi.ru/ru)