

02-04

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Краснопосельцевская средняя школа имени И. А. Дидькиной»  
Быковского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено на педагогическом совете  
протокол № 1 от  
«30» августа 2021 г.

Утверждаю:  
Директор школы  
Н.М. Рыжова  
Приказ № 155  
от 31 августа 2021 г.



## Адаптированная рабочая программа

(легкая умственная отсталость)

*по*

**физической культуре**

**для 8 «б» класса**

на 2021 -2022 учебный год

Учитель : Сулейманов К.К.

## Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 б класса составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида под редакцией Воронковой В.В., автор В.И.Лях, А.А.Зданевич (М.: Просвещение, 2012г.)

### **Основная цель учебного предмета :**

формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи учебного предмета:**

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

## **Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета**

**Основы знаний.** Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Олимпийские игра древности и современности. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований одного из видов спорта (волейбол). Способы закаливания организма. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с элементами акробатики.** Кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, переворотами, перевороты. Комбинации на спортивных снарядах: висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, аэробики и танцевальные движения.

**Легкоатлетические упражнения.** Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Спортивная ходьба, бег с высокого старта на короткие и длинные дистанции. Метание малого мяча, гранаты с места и разбега в неподвижную мишень, а также на дальность. Эстафетный бег. Полосы препятствий.

**Спортивные игры.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

## **Раздел 3. Место учебного предмета в учебном плане.**

Предмет «Физическая культура» входит в инвариантную часть учебного плана школы – 3 часа.

Согласно учебному плану на изучение «Физической культуры» отводится 102 ч.

#### Раздел 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Наименование раздела программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	УУД
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.	- ознакомление с теоретической основой физической культуры	<p><b>Личностные:</b> – проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</li> <li>– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.</li> </ul> <p>- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками</p> <p><b>Регулятивные:</b> - определять цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем (для этого в учебнике специально предусмотрен ряд уроков);</li> <li>- учиться планировать учебную деятельность на уроке;</li> <li>- высказывать свою версию, предлагать способ её проверки (на основе продуктивных заданий учебника);</li> <li>- работая по предложенному плану, использовать необходимые средства (учебник, простейшие приборы и инструменты);</li> <li>- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b> - ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- делать предварительный отбор источников информации для решения</li> </ul>

			<p>учебной задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- добывать новые знания: находить необходимую информацию как в учебнике, так и в предложенных учителем словарях и энциклопедиях;</li> <li>- добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.);</li> <li>- перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельно выводы;</li> <li>- ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях, в словаре);</li> <li>- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;</li> <li>- делать выводы в совместной работе класса и учителя;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b> - доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушать и понимать речь других;</li> <li>- выразительно читать и пересказывать текст;</li> <li>- вступать в беседу на уроке и в жизни;</li> <li>- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;</li> <li>- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</li> </ul>
Легкая атлетика	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)</li> <li>- прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность</li> <li>- пробегать среднюю беговую дистанцию</li> <li>- бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</li> <li>- эстафетный бег</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> осмысление значимости занятий легкой атлетикой в формировании морально-волевых и двигательных способностей.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности).</p> <p><b>Коммуникативные:</b> активное участие в совместной работе, умение договариваться друг с другом.</p> <p><b>Познавательные:</b> поиск и выявление эффективных способов решения учебно- практических задач обогащение двигательного опыта, овладение рациональной техникой движения</p> <p><b>Предметные:</b> овладение легкоатлетическими видами спорта (бег, ходьба,</p>

		- бег по пересеченной местности (2 км).	прыжки и метания)
Гимнастика с элементами акробатики	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения</li> <li>- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением</li> <li>- выполнять опорный прыжок</li> <li>- выполнять кувырки, стойку на лопатках</li> <li>- выполнять смешанные висы</li> <li>- подтягивания в висе</li> </ul>	<p><b>Личностные</b> - мотивационная основа на занятия гимнастикой;  - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p><b>Регулятивные</b>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul> <p><b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные</b> - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</li> </ul> <p><b>Предметные:</b> выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне.</p>
Спортивные игры: волейбол	34	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение стойки игрока, передвижения в стойке.</li> <li>- передача мяча разными способами</li> <li>- играть в волейбол по упрощенным правилам;</li> <li>выполнять правильно</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> установление значимости результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время овладения подвижными играми.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> проявление взаимодействия со сверстниками в процессе игровой деятельности с целью достижение поставленной цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> совершенствование тактических приемов необходимых</p>

		технические действия	в игре «Волейбол» <b>Предметные:</b> овладение спортивной игрой «Волейбол»
Спортивные игры: баскетбол	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять стойку и передвижения игрока, остановку с прыжком</li> <li>- ведение мяча, ловля и бросок мяча разными способами</li> <li>- играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> - установление значимости результатов своей деятельности для удовлетворения своих потребностей, мотивов, жизненных интересов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> - умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время овладения подвижными играми.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> проявление взаимодействия со сверстниками в процессе игровой деятельности с целью достижение поставленной цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> - совершенствование тактических приемов необходимых в игре «Баскетбол».</p> <p><b>Предметные:</b> овладение спортивной игрой «Баскетбол».</p>

### Раздел 5. Содержание учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
		Класс
		8в
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	25



3.	Гимнастика с элементами акробатики	19
4.	Спортивные игры: волейбол баскетбол	34 24
	Итого	102

### **Раздел 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-9 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов, автор В.И. Лях, А.А. Зданевич .Москва: Просвещение, 2009.

Дополнительная литература:

- 1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 1999г.
- 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 1999г.
3. Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры.-М.:Глобус, 2008г.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре.5-9 класс.-М.:Вако,2010г.
5. Сайт «Физическая культура в школе» <http://www.shkola-press.ru>

Технические средства обучения и учебное оборудование:

- 1.Комплект оборудования для гимнастики;
2. Комплект оборудования для ОФП;
3. Комплект оборудования для легкой атлетики;
4. Комплект оборудования для баскетбола;
5. Комплект оборудования для волейбола.

## **Раздел 8. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» в 8б классе**

**В результате освоения учебного предмета обучающиеся должны:**

**Знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы само массажа;

**Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Дата	
							план	факт
1	Легкая атлетика	1.Т.Б.,специально беговые упражнения	Совершенствование ЗУН	1.Инструктаж по ТБ. 2.Специальные беговые упражнения. ОРУ. 3. Повторить технику низкого старта. 4. Провести двухминутный бег.	Знать инструкции по ТБ, уметь выполнять низкий старт	Текущий		
2-3		2-3.Техника низкого старта	Совершенствование ЗУН	1.Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. 2. Провести контроль за двигательной активностью.	Уметь выполнять низкий старт	Текущий		
4-5		4-5. Стартовый разгон. Роль ф/к и спорта в формировании и ЗОЖ	Изучение нового материала	1.Провести серию прыжковых упражнений (различные многоскоки). 2. Продолжить обучение старту и стартовому разгону. 3. Провести бег на 6 мин.	Уметь выполнять стартовый разгон	Текущий		
6		6. Бег 60 м – учет. Олимпийские игры древности.	Учетный	1.Провести учет на оценку по технике низкого старта и стартового разгона. 2. Провести учет в беге на 60 метров. 3. Провести бег на 8 мин.	Уметь выполнять стартовый разгон			

7-8		7-8. Прыжок в длину с разбега	Совершенство вание ЗУН	1. Повторить технику метания мяча с разбега. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Провести бег на 9 мин. с ускорениями до 100 м.	Уметь выполнять прыжок в длину	Текущий		
9		9. Прыжок в длину с разбега – учет. Олимпийские игры современности.	Учетный,	1.Совершенствовать технику метания мяча с разбега. 2. Провести учет по прыжкам в длину с разбега на результат. 3.Провести десятиминутный бег.	Уметь выполнять прыжок в длину	Текущий		
10		10. Метание мяча на дальность	Совершенство вание ЗУН	1.Провести серию прыжковых упражнений (различные многоскоки). 2.Совершенствовать технику метания мяча с разбега. 3. Провести бег на 9 мин. с ускорениями до 100 м.	Уметь выполнять метание мяча	Текущий		
11		11. Метание мяча на дальность	Учетный	1. Провести учет в метании мяча на дальность. 2. Провести десятиминутный бег с 2-3 с ускорениями до 100 м.	Уметь метать мяч	Текущий		
12		12. Бег 1500 м –девочки, 2000 м – мальчики	Учетный	1. Провести ОРУ . 2. Провести учет в беге на 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики). 3. Провести игру пионербол.	Уметь рассчитывать свои силы	Текущий		
13-14	Спортивные игры	13-14. Волейбол, передача сверху	Изучение нового материала	1. Провести полосу препятствий для развития качества ловкости и силовой выносливости. 2. Учить технике передачи мяча сверху. 3. Провести игру пионербол.	Уметь выполнять передачу мяча сверху	Текущий		

15		15. Волейбол, прием мяча снизу в парах	Совершенствование ЗУН	1.Закрепить технику передачи мяча сверху. 2. Учить технике приема мяча снизу в парах и тройках, у стенки.	Уметь выполнять прием мяча снизу	Оценить правильность выполнения		
16		16. Волейбол, прием снизу, передача сверху	Совершенствование ЗУН	1.Повторить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. 2.Совершенствовать технику приема мяча снизу и передачи сверху.	Уметь выполнять передачу мяча сверху	Текущий		
17		17. Волейбол, прямая нижняя подача	Учетный	1.Учить технике прямой нижней подачи мяча. 2. Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола.	Уметь выполнять нижнюю подачу	Оценить правильность выполнения		
18-19		18-19. Волейбол – передачи и приемы	Совершенствование ЗУН	1. Повторить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. 2.Совершенствовать технику передач и приемов в тройках со сменой мест после передачи.	Уметь выполнять приемы мяча и передачи	Текущий		
20		20. Учебно-тренировочные игры. Правила судейства	Учетный	1.Тренировка в подтягивании на перекладине (мальчики) и поднимании туловища из положения лежа на спине (девочки). 2. Учебно-тренировочная игра с заданием в волейбол.	Уметь организовывать игру самостоятельно	Оценить тренировочные игры		
21-22		21-22. В – прием мяча снизу, Б- действия нападающих	Совершенствование ЗУН	1.Волейбол. Совершенствовать технику приема мяча снизу после подачи. 2.Баскетбол. Совершенствовать технику действий двух нападающих против одного защитника.	Уметь выполнять приемы и передачи	Текущий		

23		23. Подтягивание, поднимание туловища – учет, тренировочные игры	Учетный	1. Проверить силовую подготовку мальчиков и девочек по подтягиванию и подниманию туловища. 2. Тренировочные игры в волейбол и баскетбол с заданием.	Уметь выполнять КУ	Подтягивание: 10-8-7 Поднимание туловища:35-30-20		
24-25	Гимнастика	24-25. Строевые упражнения, висы. Способы закаливания организма.	Изучение нового материала	1.Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. 2.Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. 3.Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (дев.).	Знать правила ТБ на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые упражнения;	Текущий		
26		26. Техника подъема переворотом	Совершенствование ЗУН	1.ОРУ на месте. 2.Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	Уметь выполнять подъем переворотом	Текущий		
27		27. Подъем переворотом – учет, атлетическая гимнастика	Учетный №	1.Совершенствовать строевые упражнения. 2.Выполнение подъема переворота на технику.3.Подтягивание в висе	Уметь выполнять подъем переворотом	Оценить правильность выполнения		

28-29		28-29. Длинный кувырок, кувырок в полушпагат. Оздоровительные системы физ.воспитания	Совершенство вание ЗУН	1.Совершенствовать строевые упражнения. 2. Совершенствовать длинный кувырок прыжком – мальчики, кувырок назад в полушпагат – девочки. 3.Совершенствовать технику слитного исполнения акробатического соединения.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий	
30		30. Аэробика, акробатические упражнения.	Совершенство вание ЗУН	1.Провести аэробику. 2. Мальчики – стойка на голове и руках силой из упора присев. Девочки –кувырок вперед с выпада вперед.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий	
31		31. Аэробика, акробатические упражнения.	Совершенство вание ЗУН	1.Повторить аэробику. 2. Совершенствовать акробатическое соединение: мальчики – длинный кувырок, девочки –мост из положения стоя.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий	
32		32. Аэробика, акробатическое соединение – учет	Учетный	1.Провести аэробику с гимнастической палкой. 2. Провести учет по акробатическому соединению.	Уметь выполнять акробатическое соединение	Оценить правильность выполнения	
33		33. Подтягивание –м, сгибание рук – д. Спортивная подготовка	Учетный № 33	1.КУ - подтягивание –мальчики, сгибание рук – девочки. 2. Совершенствовать технику слитного исполнения акробатического соединения.	Уметь выполнять контрольные упражнения	Мальчики: 9–7–5; девочки: 9-6-4	



34-35		34-35. Аэробика, упражнения на перекладине	Изучение нового материала	1.Повторить аэробику с гимнастической палкой. 2.Разучить: мальчики – переворот в упор толчком двух ног; девочки – прыжок в упор на нижней жерди.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине	Текущий		
36		36. Упражнения на перекладине – учет, КУ – мост	Учетный	1.Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Проверить на оценку упражнения на перекладине. 3 КУ – мост.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине	Оценить правильность выполнения		
37		37. Ритмическая гимнастика, техника опорного прыжка	Изучение нового материала	1.Провести ритмическую гимнастику. 2.Учить опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину, девочки – прыжок боком.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий		
38		38. Ритмическая гимнастика, опорный прыжок	Совершенствование ЗУН	1.Повторить ритмическую гимнастику. 2. Совершенствовать технику опорного прыжка.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий		
39		39.Опорный прыжок – учет	Учетный	1.С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий. 2. Проверить на оценку освоение техники опорного прыжка.	Уметь выполнять опорный прыжок	Оценить правильность выполнения		
40		40. Лазание по канату	Совершенствование ЗУН	1. Совершенствовать повороты в движении. 2. Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. 3. Повторить лазание по канату.	Уметь лазать по канату	Текущий		

41		41. Лазание по канату, наклон вперед	Учетный	1. Совершенствовать повороты в движении. 2. Оценить - лазание по канату. 3. КУ – наклон вперед сидя на полу.	Уметь выполнять КУ	Оценить правильность выполнения	
42	Спортивные игры	42. Баскетбол – ведение мяча	Совершенствование ЗУН	1.Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Учить технике ведения правой и левой рукой.	Уметь выполнять ведение	Текущий	
43		43. Баскетбол - передачи в движении	Учетный	1.Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Совершенствовать технику передач в движении к кольцу в паре. 3. Учить броску по кольцу в прыжке.	Уметь выполнять передачи	Оценить технику передачи в движении	
44-45		44-45. Баскетбол - броски по кольцу	Совершенствование ЗУН	1.Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Учить выполнять бросок по кольцу в прыжке. 3. Совершенствовать технику передач в движении к кольцу в паре.	Уметь выполнять бросок	Текущий	
46		46. Учебно-тренировочная игра с заданием	Учетный	1.Провести ОРУ в кругу. 2. Провести учебно-тренировочную игру с заданием 5х5.	Уметь играть командно	Оценить технику игры	
47-48		Спортивные игры	47-48. Баскетбол, ведение мяча от кольца к кольцу	Изучение нового материала	1.Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Ведение мяча от кольца к кольцу. 3. Разучить штрафной бросок по кольцу. 4. Опека игрока в зоне.	Уметь выполнять ведение мяча	Текущий

49	49. Баскетбол, техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	Совершенствование ЗУН	1. Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. 3. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. 4. Учебная игра. 5. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять бросок	Текущий		
50-51	50-51. Баскетбол, штрафной бросок по кольцу	Совершенствование ЗУН	1. Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Ведение мяча от кольца к кольцу. 3. Совершенствовать технику штрафного броска по кольцу.	Уметь выполнять броски по кольцу	Текущий		
52	52. Баскетбол, штрафной бросок-учет	Учетный	1. Провести ОРУ с баскетбольными мячами. 2. Передачи мяча в парах в движении. 3. Оценить штрафной бросок по кольцу.	Уметь выполнять броски по кольцу	Мальчики: 3-2-1 Девочки с 3м:3-2-1		
53-54	53-54. Баскетбол, сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	Совершенствование	1. Провести ОРУ с баскетбольными мячами. 2. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. 3. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Уметь выполнять передачи и остановки	Текущий		
55-56	55-56. Баскетбол, передачи в парах в движении	Совершенствование ЗУН	1. Провести ОРУ с баскетбольными мячами. 2. Повторить различные передачи мяча, броски по кольцу после ведения, передачи в парах в движении, штрафной бросок.	Уметь выполнять передачи в движении	Текущий		

57-58	57-58. Баскетбол, действия игрока в защите	Совершенство ЗУН	1.Провести серию прыжков с гимнастической скакалкой. 2. Действия игрока в защите. 3.Опека игрока в зоне. 4. Учебная игра 3х3.	Уметь командно играть в баскетбол	Текущий		
59-60	59-60. Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	Совершенство ЗУН	1. Провести ОРУ с баскетбольными мячами. 2. Разучить позиционное нападение со сменой места. 3.Совершенствовать технику штрафного броска.	Уметь выполнять броски по кольцу	Текущий		
61	61. Баскетбол, учебная игра 5х5, правила соревнований	Учетный	1.Провести серию прыжков с гимнастической скакалкой. 2. Оценить учебно – тренировочную игру с заданием 5х5.	Уметь командно играть в баскетбол	Оценить технику игры		
62	62. Волейбол - прямая нижняя подача	Совершенство ЗУН	1.Волейбол. Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. 2. Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола.	Уметь выполнять нижнюю подачу	Текущий		
63	63. Волейбол - подачи мяча	Совершенство ЗУН	1.Повторить элементы волейбола. 2. Совершенствовать технику нижней прямой подачи.	Уметь выполнять нижнюю подачу	Текущий		
64-65	64-65. Волейбол, прием мяча снизу после подачи	Совершенство ЗУН	1.Провести ОРУ в парах. 2. Совершенствовать технику приема мяча снизу после подачи.	Уметь выполнять прием и передачи	Текущий		

66-67		66-67. Волейбол, передачи мяча сверху и снизу	Совершенство в ЗУН	1.Провести ОРУ с набивными мячами. 2.Учить сочетанию перемещений и приемов в волейболе в тройках	Уметь выполнять передачи	Текущий		
68-69		68-69. Волейбол, оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Совершенство в ЗУН	1. Провести комплекс упражнений типа зарядки. 2.Закрепить технику передачи мяча над собой во встречных колоннах. 3. Учебная игра в волейбол	Уметь выполнять прием и передачи	Текущий		
70		70. Волейбол, нижняя прямая подача мяча	Учетный	1.Провести ОРУ в колоннах.2. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. 3. Провести учебно-тренировочную игру, оценить лучших игроков.	Уметь командно играть в волейбол	Оценить технику нижней прямой подачи		
71		71. Волейбол, техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Изучение нового материала	1.Провести ОРУ в движении по кругу. 2. Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. 3.Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. 4. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять нападающий удар	Текущий		

72-73	Легкая атлетика	72-73. Волейбол, нападающий удар	Изучение нового материала	1. Провести комплекс упражнений типа зарядки. 2. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.3. Повторить технику приема мяча от сетки.	Уметь выполнять нападающий удар	Текущий		
74		74. Волейбол, нападающий удар	Учетный	1. Провести комплекс упражнений типа зарядки. 2.Закрепить технику нападающего удара. 3. Повторить технику приема мяча от сетки. 4. Прыжки через скакалку за 1 мин.	Уметь выполнять нападающий удар	Оценить технику нападающего удара		
75-76		75-76. Волейбол, передачи мяча сверху через сетку	Совершенствование ЗУН	1. Провести комплекс упражнений типа зарядки. 2. Совершенствовать технику передач и приемов в парах и тройках со сменой мест после передачи.	Уметь выполнять приемы и передачи	Текущий		
77-78		77-78. Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов	Изучение нового материала	1.Инструктаж по технике безопасности. 2.Разучить повороты в движении. 3. Разучить прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. 4. Медленный бег до 3 мин.	Уметь выполнять прыжки в высоту	Текущий		
79		79.Прыжок в высоту разбега 5-7 шагов	Совершенствование ЗУН	1.Выполнить упражнения на полу для мышц спины и брюшного пресса. 2. Перестроения в 2 и 4 шеренги.3.Закрепить прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. 4. Медленный бег до 3 мин.	Уметь выполнять прыжки в высоту	Текущий		
80	80. Прыжок в высоту- учет, профилактика вредных привычек	Учетный	1. Перестроения в 2 и 4 колонны на месте и в движении. 2. Провести учет по прыжкам в высоту с разбега 5-7 шагов. 4. Медленный бег до 4 мин.	Уметь выполнять прыжки в высоту	Мальчики:115-105-95 Девочки:110-100-90			

81-82	Спортивные игры	81-82. Баскетбол – штрафной бросок,	Совершенство в ЗУН	1. Провести ОРУ в движении по кругу. 2. Баскетбол – совершенствовать штрафной бросок.	Уметь выполнять штрафной бросок	Текущий		
83-84		83-84. Волейбол – прием мяча	Совершенство в ЗУН	1. Провести ОРУ в движении по кругу. 2. Волейбол – повторить прием мяча снизу после подачи.	Уметь принимать мяч	Текущий		
85-86		85-86. Баскетбол и волейбол – учебные игры	Учетный	1. Провести учебно-тренировочную игру 5x5 в баскетбол. 2. Тренировочная игра с заданием в волейбол.	Уметь командно играть	Оценить правильность выполнения		
87-88		87-88. Баскетбол – защита, волейбол – подача	Совершенство в ЗУН	1. Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. 2. Баскетбол - действия игрока в защите. 3. Волейбол - закрепить нижнюю прямую подачу мяча.	Уметь выполнять прямую подачу мяча	Текущий		
89		89. Волейбол – передачи мяча сверху и снизу	Учетный	1. Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. 2. Совершенствовать технику передачи мяча сверху и снизу в парах.	Уметь выполнять передачи мяча	Оценить правильность выполнения		
90		90. Волейбол – нижняя прямая подача	Совершенство в ЗУН	1. Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. 2. Закрепить нижнюю прямую подачу мяча.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Текущий		
91		91. Волейбол – передачи сверху через сетку	Учетный	1. Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Совершенствовать передачи мяча сверху через сетку.	Уметь выполнять передачи сверху	Оценить правильность выполнения		

92		92. Волейбол – прием снизу	Совершенство вание ЗУН	1.Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Совершенствовать прием мяча снизу после подачи.	Уметь выполнять прием снизу	Текущий		
93		93. Волейбол – прием от сетки	Учетный	1.Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Совершенствовать прием мяча от сетки.	Уметь выполнять прием	Оценить правильность выполнения		
94	Легкая атлетика	94. Прыжки через короткую скакалку	Учетный	1. Провести прыжковые упражнения. 2. Принять на оценку прыжки через скакалку.	Уметь выполнять КУ	Мальчики: 110-95-80 Девочки: 125-110-90		
95-96		95-96. Бег 60 м с низкого старта	Учетный	1.Провести упражнения в парах на сопротивление. 2. Бег 60 м с низкого старта. 3. Подвижные игры народа РТ.	Уметь выполнять КУ	Мальчики: 9.6-10.2-11.0 Девочки: 10.0-10.4-11.2		
97		97. Прыжок в длину с разбега 10-20 шагов	Изучение нового материала	1.Провести упражнения в парах на сопротивление. 2. Прыжок в длину с разбега 10-20 шагов – разучивание. 3. Подвижные игры народа РТ.	Уметь выполнять прыжок в длину	Текущий		
98		98. Прыжок в длину с разбега 10-20 шагов	Совершенство вание ЗУН	1.Специальные беговые упражнения. 2. Закрепить прыжок в длину с разбега 10-20 шагов. 3. Подвижные игры народа РТ.	Уметь выполнять прыжок в длину	Текущий		
99		99. Прыжок в длину – учет	Учетный	1.Специальные беговые упражнения. 2. Проверить на оценку прыжок в длину с разбега 10-20 шагов. 3. Подвижные игры народа РТ.	Уметь выполнять КУ	Мальчики: 380-360-300 Девочки: 330-300-240		



100-101		100-101. Метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов	Изучение нового материала	1.Специальные беговые упражнения. 2. Разучить метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов. 3. Подвижные игры народа РТ.	Уметь выполнять метание мяча	Текущий		
102		102. Метание мяча – учет, гимнастика для глаз	Учетный	1.Провести ОРУ в движении по кругу. 2. Провести медленный бег до 7 мин. 3. Провести учет по метанию мяча 150г с разбега 5-6 шагов.	Уметь выполнять КУ	Мальчики: 38-33-24 Девочки: 25-20-17		

### Результаты освоения (личностные, метапредметные, предметные)

**Планируемый результат** – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся.

#### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.**

В области познавательной культуры

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно – оздоровительной и физкультурно – оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **Предметные результаты:**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую медицинскую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и фундаментальных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта а счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Учебно- методическое обеспечение образовательного процесса.**

Учебники:

- Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-6-7-8кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, А.Н. Крайнов, З.В. Гребенщикова, Н.С. Алешина, М.В. Маслов; под общ. ред. М. Я.Виленского. - М. : Просвещение, 2012 г.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные.

- Скакалки
- Обручи
- Гимнастические снаряды
- Гимнастические маты
- Скамейки гимнастические
- Баскетбольные кольца
- Сетка волейбольная
- Кегли
- Аптечка.

Приложение к рабочей программе  
по учебному предмету «Физическая культура» на 2021-2022 у.г.  
8 класс

№	Наименование раздела и тем урока	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть		75
1.1	Основы знаний о физической культуре	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	Смотр строя и песни, посвященная Дню Победы.	18
1.4	Легкая атлетика	Легкоатлетический кросс «Кросс Нации»	21
1.5	Кроссовая подготовка	Эстафета, посвященная Всемирному Дню здоровья	18
2	Вариативная часть		27
2.1	Баскетбол	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул». Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	27
	<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>

<b>Класс</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Причина корректировки</b>	<b>Корректирующие мероприятия</b>	<b>Дата проведения по факту</b>	<b>Подпись учителя</b>	<b>Согласовано с зам. директора по УВР</b>