

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Управление образования Администрации муниципального района Туймазинский район
Республики Башкортостан

МАОУ СОШ №3 г.Туймазы

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
учителей естественно-научного
цикла

_____Хабибрахманова А.М.

Протокол №1

от "29" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____Фазлыева Ф.А.

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____Гумеров В.Ф.

Приказ №277

от "01" 092022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5167805)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Идиатуллин Равил Рифович

учитель физической культуры

Туймазы 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания

о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее

разученных технических приёмов (юноши).

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Физическая культура в современном обществе	0.25					Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru http://festival.1september.ru/articles/subjects/5. http://files.school-collection.edu.ru http://fizkultura-na5.ru http://fizruku.ru
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0.25				анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;	Устный опрос;	https://infourok.ru/
1.3.	Адаптивная физическая культура	0.5				готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»;	Устный опрос;	https://infourok.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Коррекция нарушения осанки	0.25				изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;		http://school-collection.edu.ru http://festival.1september.ru/articles/subjects/5. http://files.school-collection.edu.ru http://fizkultura-na5.ru http://fizruku.ru

2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0.25				изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);;		https://infourok.ru/
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	0.5				знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;		https://infourok.ru/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0.5				повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;		https://infourok.ru/
Итого по разделу		1.5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	0.5				повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;;		http://school-collection.edu.ru http://festival.1september.ru/articles/subjects/5 . http://files.school-collection.edu.ru http://fizkultura-na5.ru http://fizruku.ru
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	4			21.11.2022 30.12.2022	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;;	Зачет;	https://infourok.ru/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	4				закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;;	Зачет;	https://infourok.ru/

3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1.25				закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;;	Зачет;	https://infourok.ru/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	6			01.09.2022 08.10.2022	совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;; развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.;	Зачет;	https://infourok.ru/
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2				знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;;	Зачет;	https://infourok.ru/
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1.5			10.04.2023 25.05.2023	развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;;		https://infourok.ru/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	4				тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.;	Тестирование;	https://www.gto.ru
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	2				развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.;	Тестирование;	https://www.gto.ru
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	4			09.01.2023 17.02.2023	разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;;	Зачет;	https://infourok.ru/

3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2				закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;;	Зачет;	https://infourok.ru/
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2				знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.;	Зачет;	https://infourok.ru/
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	2				разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;; контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Зачет;	https://infourok.ru/
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине							
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине							
3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций							
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1.5			19.11.2022	знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;	Зачет;	https://infourok.ru/

3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2				знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);;	Зачет;	https://infourok.ru/
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3				закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;; закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;;	Зачет;	https://infourok.ru/
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2.25				разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).;	Зачет;	https://infourok.ru/
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2			20.02.2023 07.04.2023	знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;;	Зачет;	https://infourok.ru/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1.5				описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;	Зачет;	https://infourok.ru/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2				знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;	Зачет;	https://infourok.ru/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	4				знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;	Зачет;	https://infourok.ru/

3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2				контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Зачет;	https://infourok.ru/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	6				играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Зачет;	https://infourok.ru/
Итого по разделу		61.5						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4				демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Тестирование;	http://school-collection.edu.ru http://festival.1september.ru/articles/subjects/5 . http://files.school-collection.edu.ru http://fizkultura-na5.ru http://fizruku.ru https://www.gto.ru
Итого по разделу		4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Физическая культура в современном обществе. Спринтерский бег.	1				Устный опрос;
2.	Низкий старт. Развитие скоростных качеств. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м на результат.	1				Зачет;
3.	Бег на средние дистанции. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Бег на 60 м.	1				
4.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег 60 м на результат. Нормативы ГТО.	1				Зачет;
5.	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Бег на 1000 м в среднем темпе.	1				
6.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1				Зачет;
7.	Метание малого мяча с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1				
8.	Метание мяча на результат. Нормативы ГТО.	1				Зачет;
9.	Чередование бега с ходьбой. Бег в равномерном темпе до 10 минут по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол».	1				

10.	Равномерный бег. Спортивная игра «Футбол».	1				
11.	Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Коррекция избыточной массы тела. Повороты с мячом и без мяча.	1				Устный опрос;
12.	Ведение мяча в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления движения.	1				
13.	Передачи мяча. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защиты.	1				
14.	Броски мяча в кольцо. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1				Зачет;
15.	Учебная игра 3 х 3, 3 х 2. Развитие координационных способностей. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1				
16.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 5 х 5.	1				
17.	Передачи мяча в тройках с перемещением. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1				

18.	Нападение быстрым прорывом (2 х 1, 3 х 1). Штрафные броски.	1				
19.	Передача мяча со сменой места. Учебная игра.	1				
20.	Сочетание приемов ведения, передачи броска мяча. Учебная игра.	1				Зачет;
21.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.	1				Устный опрос;
22.	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Адаптивная физическая культура.	1				Устный опрос;
23.	Висы. Техника выполнения висов. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1				
24.	Подтягивание в висе. Подтягивание на высокой перекладине. Нормативы ГТО.	1				Тестирование;
25.	Подтягивание в висе на результат. Упражнения на гимнастической скамейке. Коррекция нарушения осанки.	1				
26.	Опорный прыжок. Техника выполнения опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
27.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Прыжки через скакалку.	1				Зачет;
28.	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад полушагат.	1				

29.	Кувырки вперед, назад. Мост. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	1				Зачет;
30.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1				
31.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. Наклон вперед с прямыми ногами. Нормативы ГТО.	1				Тестирование;
32.	Акробатические упражнения. Лазанье. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1				
33.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок.	1				Устный опрос;
34.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1 км.	1				
35.	Одновременный двушажный ход. Прохождение 1 км.	1				Зачет;
36.	Одновременный бесшажный ход. Лыжная эстафета.	1				
37.	Эстафетный бег. Эстафета без палок с этапом до 120 м. Преодоление трамплинов.	1				
38.	Подъем «елочной». Техника безопасности при спусках и подъемах. Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение 2 км.	1				
39.	Одновременный одношажный ход. Подъем «елочной». Торможение плугом, боковым скольжением. Повороты со спусков вправо, влево.	1				

40.	Спуски и подъемы. Техника бокового скольжения, торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.	1				Зачет;
41.	Спуски с уклонов. Прохождение дистанции до 2 км сменой ходов.	1				
42.	Прохождение дистанции 2-3 км. Контроль прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1				
43.	Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 1 км. Спуски в средней стойке, подъем елочкой.	1				Зачет;
44.	Прохождение дистанции 2-3 км на результат. Нормативы ГТО.	1				Тестирование;
45.	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойка и перемещение игрока.	1				Устный опрос;
46.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1				
47.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на упроченной площадке.	1				
48.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Техника приема мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощённым правилам.	1				Зачет;
49.	Профилактика умственного перенапряжения. Эстафеты.	1				Устный опрос;

50.	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания.	1				
51.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1				
52.	Техника нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				Зачет;
53.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1				
54.	Нападающий удар после подбрасывания. Игра по упрощенным правилам.	1				
55.	Тактика свободного падения. Нижняя прямая подача мяча. Техника нижней прямой подачи на результат.	1				Зачет;
56.	Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1				
57.	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по легкой атлетике. Спринтерный бег.	1				Устный опрос;
58.	Высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м.	1				
59.	Бег по дистанции с высокого старта (50-60 м) на результат. Спортивная игра «Футбол».	1				Зачет;
60.	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки, круговая эстафета.	1				
61.	Бег с разных положений (под уклон). Спортивная игра «Футбол».	1				

62.	Прыжок в длину с места. Спортивная игра «Футбол».	1				
63.	Челночный бег. Прыжок в длину с места на результат. Нормативы ГТО.	1				Зачет;
64.	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояний 10-12 метров. Спортивная игра «Футбол».	1				
65.	Метание мяча в горизонтальную цель на результат. Контрольный норматив.	1				Зачет;
66.	Кроссовый бег (до 10 мин). Бег 60м с низкого старта. Контрольный норматив.	1				Зачет;
67.	Бег на дистанции на 1500 и 2000 метров. Нормативы ГТО.	1				Тестирование;
68.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. Кроссовый бег (15/20 мин).	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

-Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов.— М.: Просвещение, 2020.

- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2018

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

«ЯКласс» (<https://www.yaklass.ru/>)

«Яндекс.Учебник» (<https://education.yandex.ru/home/>)

«Учи.ру» (<https://uchi.ru/>) - интерактивная образовательная онлайн-платформа «Российская электронная школа» (<https://resh.edu.ru/>)

<http://school-collection.edu.ru>

<http://festival.1september.ru/articles/subjects/5>.

<http://files.school-collection.edu.ru> <http://fizkultura-na5.ru>

<http://fizruku.ru>

<https://www.gto.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь

