


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Управление образованием администрации муниципального образования "город Бугуруслан"


МАОУ "Гимназия № 1"

РАССМОТРЕНО  
ШМО учителей естественно-научных  
дисциплин

Руководитель ШМО  
 Т.А. Исакова

Протокол № \_\_\_\_  
от « 29 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР

 Н.А. Мордасова

Протокол № \_\_\_\_  
от « 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

 О.А. Кузьмин

Приказ № 180  
От « 31 » августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

(ID 1696546)

Для 8 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Садыкова Марина Алексеевна  
учитель физической культуры

Бугуруслан 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание.

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание 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			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые)
		всего	контр ольн	практич еские			
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>							
1.1.	<b>Зарождение олимпийского движения</b>	0.5	0	0	Обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения	Устный опрос;	resh.edu.ru
1.2.	<b>Олимпийское движение в СССР и современной России</b>	0.5	0	0	Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в	Устный опрос;	resh.edu.ru
1.3.	<b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами</b>	0.5	0	0	Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения	Устный опрос;	resh.edu.ru
1.4	<b>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом</b>	0.5	0	0	Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека	Устный опрос;	resh.edu.ru
Итого по разделу		2					
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>							
2.1.	<b>Коррекция нарушения осанки</b>	0.5	0	0	измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;	Устный опрос;	resh.edu.ru
2.2.	<b>Понятие «техническая подготовка»</b>	0.25	0	0	Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников	Устный опрос;	resh.edu.ru
2.3.	<b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b>	0.25	0	0	Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям	Устный опрос;	resh.edu.ru
2.4.	<b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b>	0,25	0	0	Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	Устный опрос;	resh.edu.ru



2.5	<b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>	0,25	0	0	Анализируют ошибки в технике упражнений и их предупреждение	Устный опрос	resh.edu.ru
2.6	<b>Планирование занятий технической подготовкой</b>	0,25	0	0	Знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть	Устный опрос	resh.edu.ru
2.7	<b>Составление плана занятий по технической подготовке</b>	0,25	0	0	Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их	Устный опрос	resh.edu.ru
2.8	<b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b>	1	0	0	Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения	Устный опрос	resh.edu.ru
2.9	<b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</b>	0,25	0	0	Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»	Устный опрос	resh.edu.ru
Итого по разделу		3					

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
3.1.	<b>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры;</b>	0,25	0	0	Знакомятся со способами и средствами оздоровительной физической культуры	Устный опрос	resh.edu.ru
3.2.	<b>Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы</b>	0,25	0	0	Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его	Устный опрос	resh.edu.ru
3.3.	<b>Профилактики общего утомления и остроты зрения.</b>	0,25	0	0	Знакомятся со способами профилактики общего утомления и остроты зрения	Устный опрос	resh.edu.ru
3.4.	<b>Модуль «Гимнастика Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности,</b>	3	0	3	Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.5.	<b>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).</b>	3	0	3	Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.6.	<b>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).</b>	3	0	3	контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.7.	<b>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).</b>	3	0	3	контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).</b>	3	0	3	контролируют технику выполнения акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.9.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика» Кроссовый бег</b>	5	0	5	Наблюдают и анализируют образец техники экроссового бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного	Практическая работа;	resh.edu.ru

3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	3	0	3	Определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> <b>Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.</b>	1	0	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию правила проведения соревнований сдаче норм комплекса ГТО.	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> <b>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции)</b>	4	0	4	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие и средние дистанции	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча на дальность</b>	2	0	2	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.14.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;</b>	6	0	6	Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.15.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно</b>	6	0	6	Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.16.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;</b>	3	0	3	Выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.17.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно , передвижения на лыжах, при спусках, подъёмах,</b>	3	0	3	Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.18.	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине, Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине, Проплыwanie учебных дистанций</b>	3	0	0	Знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения; уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине;;;	Устный опрос	resh.edu.ru
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</b>	5	0	5	закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Повороты с мячом на месте</b>	5	0	5	разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);;	Практическая работа;	resh.edu.ru

3.21.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар</b>	3	0	3	знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.22.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его</b>	1	0	1	знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.23.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</b>	3	0	3	совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.24.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол</b>	4	0	4	знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.25.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</b>	6	0	6	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).;	Практическая работа;	resh.edu.ru
3.26.	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-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).</b>	5	0	5	знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;;	Практическая работа;	resh.edu.ru
Итого по разделу		85					
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>							

4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	12	0	12	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	resh.edu.ru
Итого по разделу		12					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>0</b>	<b>97</b>			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--



# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021

1.Афонькин С.Ю. Анатомия человека: школьный путеводитель / С.Ю. Афонькин. — СПб.: БКК, 2012.— 96 с.

2.Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие. – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.

3.Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году/ под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКИППРО, 2006.

4.Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: метод. пособие / под общ.ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.

5.Гурьев С. В. Физическая культура. 8—9 классы: учебник / С.В. Гурьев, М.Я. Виленский. – М.: Русское слово, 2012.

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

- 1.<https://olympic.ru/>
- 2.<http://elibrary.ru/defaultx.asp>
- 3.<http://lib.sportedu.ru/>
- 4.[http://sflaspb.ru/sites/default/files/the\\_iaaf\\_anti-doping\\_athletes\\_guide.pdf](http://sflaspb.ru/sites/default/files/the_iaaf_anti-doping_athletes_guide.pdf)
- 5.<http://www.fismag.ru/>
- 6.<http://www.rsl.ru/>
- 7.[www.schoolpress.ru/](http://www.schoolpress.ru/)



# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

- мультимедийное оборудование;
- спортивное оборудование и инвентарь спортзала

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- гимнастический козёл;
- подкидной мост;
- перекладины (съёмные);
- комплекты лыж;
- волейбольная сеть;
- баскетбольные кольца;
- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые, медицинбол (1 кг);
- стойки для прыжков в высоту;
- скакалки;
- обручи;
- кубики (ориентиры)

