

Министерство Просвещения Российской Федерации  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет Администрации Шелаболихинского района  
по образованию  
МБОУ "Крутишинская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом

Протокол от 31.08.2022г. № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБОУ « Крутишинская СОШ»

от 31.08.2022г. № 58/2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 8 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Долгов Сергей Николаевич  
учитель физической культуры

### **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 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».

**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	1	0	0		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0		анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	0		анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1	0	1		изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1		изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0		подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0		знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1		знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1		знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	0	0	0		контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1		знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; ;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	2	0	2		знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0		знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	5	0	5		совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	5	0	5		совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;; развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;; 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.; проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	0	0	0		закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;;	Практическая работа;	
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	0	0	0		знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	0	0	0		закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	0	0	0		закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0		знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	0	0	0		уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	0	0	0		уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;;	Устный опрос;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	3	0	3		знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3	0	3		знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	4	0	4		разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	4	0	4		закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	3	0	3		описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
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	2	0	2		разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	0	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;;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	2	0	2		знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	1		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;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	9	0	9		знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах).;	Практическая работа;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		52						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		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;	Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	61				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура в современном обществе.	1	0	0		Устный опрос;
2.	Способы планирования самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	0	0		Устный опрос;
3.	Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочного занятия.	1	0	0		Устный опрос;
4.	Комплекс упражнений для профилактики утомления во время длительной работы за компьютером.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Комплекс упражнений для профилактики неврозов.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Способы самостоятельного развития скоростных способностей с помощью беговых упражнений на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на средние дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Способы самостоятельного развития выносливости с помощью беговых упражнений на средние дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	0	1		Практическая работа;

11.	Комплексы специальных упражнений с внешним отягощением для развития качества прыгучести при совершенствовании техники прыжка в высоту с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1		Практическая работа;
13.	Комплексы специальных упражнений с внешним отягощением для развития качества прыгучести при совершенствовании техника прыжка в длину с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Способы измерения индивидуальных показателей телосложения.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения в подростковом возрасте.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Техника выполнения приемов восстановительного массажа после занятий физическими упражнениями.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Правила проведения самостоятельных сеансов восстановительного массажа после занятий физическими упражнениями.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Комплекс упражнения для снижения повышенной массы тела.	1	0	1		Практическая работа;

20.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Правила отбора и составления самостоятельных комбинаций из освоенных акробатических и гимнастических упражнений.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Техника длинного кувырка с разбега (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
23.	Подводящие упражнения для освоения техники длинного кувырка с разбега (мальчики). Техника выполнения стилизованных общеразвивающих упражнений в ходьбе и прыжках (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
24.	Техника стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники акробатических упражнений в кувырках, перекатах, «гимнастическом мосте» из положения стоя и лежа (девочки).	1	0	1		Практическая работа;



25.	Техника выполнения кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники упражнений для составления индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
26.	Способы самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
27.	Плавание в программе современных Олимпийских игр.	1	0	0		Устный опрос;
28.	Способы самостоятельного приема мяча снизу в движении в разных зонах площадки.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Техника приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху».	1	0	1		Практическая работа;
30.	Подводящие упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху».	1	0	1		Практическая работа;
31.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине.	1	0	1		Практическая работа;

33.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Способы самостоятельного обучения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Совершенствование технических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Тактические действия игры волейбол в защите и в нападении.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Техника передвижения на лыжах одновременным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Прохождение дистанции три километра.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Торможение боковым скольжением.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Подъём в гору и спуск с горы.	1	0	1		Практическая работа;

43.	Прохождение дистанции до 4 километров.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Переход с попеременного хода на одновременный.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Переход с одновременного хода на попеременный.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Прохождение дистанции до 5 километров.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Способы самостоятельного обучения техники бега с изменением его направления.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом на месте с последующим его ведением.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом с последующей его передачей игроку команды.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Подготовительные упражнения для освоения техники передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Техника передачи баскетбольного мяча при встречном движении.	1	0	1		Практическая работа;

52.	Техника перехвата баскетбольного мяча во время ведения.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Способы самостоятельного обучения технике перехвата баскетбольного мяча во время ведения.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.	1	0	1		Практическая работа;
56.	Технико-тактические действия игроков атакующей команды.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Техника удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Способы самостоятельного обучения технике удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся мячу с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по катящемуся мячу с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа;

62.	Тактические действия в футболе при атаке на ворота соперника.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Способы развития общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Совершенствование техники подводящих упражнений в метании малого мяча с разбега на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Подготовительные упражнения для совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Соревнования по прыжкам в длину с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Обобщающий урок по итогам обучения в 8 классе.	1	0	1		Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64		

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

---

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

Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

"Спортивные игры" методическое пособие (для учителей физической культуры)

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

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Мячи, скакалки, маты, лыжи,

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

шведская стенка; скамейки; баскетбольные кольца

