

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования Богородицкий район

МОУ СШ №23

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 2747645)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Самойлов Василий Геннадьевич  
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».

## 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				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1				анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;		
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	1			анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1				измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;		
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1						
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1						
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	2	1			подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения							

3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	5				контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).;		
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	5						<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	4	1			составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации.;	Зачет;	
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	8						
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	6						
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	6						<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	4				контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;		
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	4	1				Зачет;	
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	6				контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	4						
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	4	1				Практическая работа;	
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	4				закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно.;		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
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							
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу							
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке							
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке							
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар							
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							
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места							
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол							
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности							
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол							
Итого по разделу		60						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	0						
Итого по разделу		0						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Основные этапы развития физической культуры в России. ИОТ № 19,20,45	1				
2.	ИОТ№23 Бег на короткие дистанции ( низкий старт, стартовый разгон, с пробеганием отрезков до 30м, специально- беговые и прыжковые упражнения). Развитие основных физических качеств	1				
3.	Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, бег с ускорением до 40м). Бег в равномерном темпе до 8 мин. Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости).	1	1			Практическая работа;
4.	Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, скоростно-силовые способности, гибкость). Бег в равномерном темпе до 8 мин.	1				
5.	Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся (силовые способности и выносливость). Основные правила проведения лёгкоатлетической разминки.	1				

6.	<p>Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег с ускорением до 50м). Прыжок в длину с разбега сп. «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств</p>	1				
7.	<p>Бег на короткие дистанции и развитие скоростных качеств (бег с ускорением до 60м). Прыжок в длину с разбега сп. «согнув ноги» (на максимальный результат). Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, общей выносливости).</p>	1				
8.	<p>Бег 60м на результат. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (на максимальный результат). Бег в равномерном темпе до 9 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).</p>	1				

9.	Прыжок в длину с разбега сп.« согнув ноги» на результат. Бег в равномерном темпе до 9 мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).	1	1			Практическая работа;
10.	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств (бег с ускорением до 80м). Техника метания малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега в коридор 10м. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Развитие выносливости : бег в равномерном темпе до 9 мин.	1				
11.	Бег 100 м на результат. Техника метания малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега в коридор 10м и развитие координационных способностей. Развитие общей выносливости :бег в равномерном темпе до 9 мин.	1				
12.	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого на дальность с 3-6 бросковых шагов в коридор 10м и развитие координационных способностей. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе до 9 мин.	1				
13.	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств Метание мяча на дальность на результат. Мини – футбол, подвижные игры	1				

14.	Равномерный бег на средние дистанции до 1500м (д) и 2000м (м) ( без учёта времени). Технические приёмы в мини-футболе (ведения мяча, передачи, удары по воротам), подвижные игры.	1				
15.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	1				
16.	Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное, прикладно - ориентированное), их цели и формы организации	1				
17.	ИОТ №22 Строевые упражнения: выполнение команд « Прямо!». Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.	1				
18.	Строевые упражнения: повороты в движении. Составление упражнений и простейших комплексов по развитию силовых способностей. Комплекс упражнений на развитие гибкости со скакалкой. КУ-прыжки со скакалкой за 25с.	1				

19.	Акробатические упражнения: м- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; д- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1				
20.	Акробатические упражнения: длинный кувырок вперёд(м), д-«мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно- силовых способностей с набивными мячами.	1	1			Контрольная работа;
21.	Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (м), д- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с гимнастической палкой.	1				
22.	Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций из освоенных элементов. Демонстрация упражнений. Комплекс упражнения на развитие гибкости и силы.	1				
23.	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Прикладные упражнения: лазание по шесту в два и три приёма. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей с гантелями. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.	1				



24.	<p>Оценка техники выполнения акробатической комбинации.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики. Лазание по шесту на время. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой для профилактики опорно-двигательного аппарата.</p>	1				
25.	<p>Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110см)-д; прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110см) –м и развитие ловкости , скоростно-силовых качеств. Уборка и установка снарядов.</p> <p>Страховка и самостраховка при выполнении опорного прыжка. КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p>	1				
26.	<p>Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110см)-д; прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110см) –м и развитие ловкости , скоростно-силовых качеств.</p> <p>Преодоление препятствий ( гимнастического коня) прыжком боком с опорой на руку. Лазание по шесту на время.</p>	1				
27.	<p>Оценка техники выполнения опорного прыжка.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений с набивными мячами на развитие силовых и скоростно- силовых качеств.</p>	1				

28.	Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. КУ-подъём туловища из положения лёжа за 30с.	1				
29.	Оценка прохождения полосы препятствий. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.	1				
30.	Физическая нагрузка. Её показатели и величины.	1				
31.	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	1				
32.	Физическая нагрузка. Её показатели и величины.	1				
33.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	1				
34.	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	1				

35.	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1				
36.	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1				
37.	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1				
38.	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	1				

39.	<p>Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом.</p> <p>Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.</p>	1				
40.	<p>Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом.</p> <p>Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.</p>	1				
41.	<p>Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.</p>	1				
42.	<p>Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «пруса» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.</p>	1				
43.	<p>Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.</p>	1				

44.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	1				
45.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	1				
46.	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	1				
47.	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	1				
48.	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	1				
49.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Прохождение дистанции 2 км. Самоконтроль на занятиях.	1				

50.	Прохождение дистанции 3 км.	1				
51.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Прохождение дистанции 2 км. Самоконтроль на занятиях.	1				
52.	Прыжок в высоту сп «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в цель с 14-16 м. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Овладение техникой длительного бега	1				
53.	Оценка метания мяча в цель с расстояния 14-16 м. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 12 мин и развитие общей выносливости.	1				
54.	Прыжок в высоту сп « перешагивания» на результат. Развитие скоростно- силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 12 мин и развитие общей выносливости.	1				
55.	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	1				
56.	Простейшие приёмы самомассажа. Занятие оздоровительной ходьбой и бегом.	1				

57.	ИОТ №23 Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей ( низкий стар). Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» (подбор индивидуального разбега) с 11-13 беговых шага. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 10 мин.	1				
58.	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» (подбор индивидуального разбега) с 11-13 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.	1				
59.	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Бег на средние дистанции до 1,5 км в равномерном темпе.	1				
60.	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.	1				

61.	<p>Техника низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и развитие скоростных способностей.</p> <p>Техника метание мяча 150г с 3-6 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.</p>	1				
62.	<p>Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей.</p> <p>Техника метание мяча 150г с 3-6 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояния.</p> <p>Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин</p>	1				
63.	<p>Бег на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание мяча 150г с 3-6 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояния. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.</p>	1				
64.	<p>Бег на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Метание малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега в коридор 10м на результат. Овладение техникой длительного бег: бег на средние дистанции до 1500м в равномерном темпе.</p>	1				



65.	<p>Определение уровня физической подготовленности учащихся ( скоростные, скоростно-силовые и силовые).</p> <p>Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.</p>	1				
66.	<p>Бег 100 м с максимальной скоростью на результат.</p> <p>Овладение техникой длительного бега.</p> <p>Технические приёмы в игре мини – футбол (передачи, ведения, удар). Подвижные игры.</p>	1				
67.	<p>Бег на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание мяча 150г с 3-6 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояния. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 12 мин.</p>	1				
68.	<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</p>	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	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**

Методическое пособие по физической культуре

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

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

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Озел гимнастический

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Обруч

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Секундомер.

