

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет образования Администрации Бурлинского района

Филиал «Лесная ООШ» МБОУ "Устьянская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель филиала «Лесная ООШ»  
Ищенко А. В. \_\_\_\_\_  
от «28» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы  
Куприенко Н.М. \_\_\_\_\_  
Приказ № 91  
от «30» 08. 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 5611322)**

Учебного предмета

«Физическая культура»

Для 8 класса основного общего образования

На 2024 – 2025 учебный год

Составитель: Неумывако Марианна Борисовна  
Учитель физической культуры

с. Лесное 2024 год

## 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. 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.

#### **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 перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (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 «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 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);

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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.	<b>Физическая культура в современном обществе</b>	1				анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;	Устный опрос; Работа на уроке;	<a href="https://www.uchportal.ru/load/198">https://www.uchportal.ru/load/198</a>

1.2.	<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	2				анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;	Устный опрос; Работа на уроке;	<a href="https://www.uchportal.ru/load/198">https://www.uchportal.ru/load/198</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Коррекция нарушения осанки</b>	1				изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;	Работа на уроке;	<a href="https://www.uchportal.ru/load/198">https://www.uchportal.ru/load/198</a>
2.2.	<b>Коррекция избыточной массы тела</b>	2				изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;	Работа на уроке;	<a href="https://www.uchportal.ru/load/198">https://www.uchportal.ru/load/198</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								



3.1.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на перекладине</b>	1				закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;	Работа на уроке;	<a href="https://www.uchportal.ru/load/198">https://www.uchportal.ru/load/198</a>
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине</b>	1				знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;	Работа на уроке;	<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami</a>
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</b>	5				закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;	Работа на уроке;	<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami</a>
3.4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Кроссовый бег</b>	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;	Работа на уроке;	<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami</a>

3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	2				знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;	Работа на уроке;	<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami</a>
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b>	1				знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;	Работа на уроке;	<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami</a>
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>	2				проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;	Работа на уроке;	<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami</a>

3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	3				проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;	Работа на уроке;	<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami</a>
3.9.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;	Работа на уроке;	<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami</a>
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;	Работа на уроке;	<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami</a>

3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1				знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного Работа на уроке; обучения и последовательность их решения;	Работа на уроке;	<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami</a>
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1				закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;	Работа на уроке;	<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami</a>
3.13.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты с мячом на месте	3				знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.	Работа на уроке;	<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami</a>
3.14.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3				знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;	Работа на уроке;	<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami</a>
3.15.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в	2				контролируют технику выполнения броска мяча в	Работа на уроке;	<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazviv">https://fk-i-s.ru/obscherazviv</a>

	<b>корзину двумя руками в прыжке</b>					корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		ayusche-uprazhneniya-s-predmetami
3.16.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</b>	2				знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;	Работа на уроке;	<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayusche-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayusche-uprazhneniya-s-predmetami</a>
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Прямой нападающий удар</b>	2				знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;	Работа на уроке;	<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayusche-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayusche-uprazhneniya-s-predmetami</a>
3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Методические</b>	1				разучивают подводящие и имитационные упражнения	Работа на уроке;	<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazviv">https://fk-i-s.ru/obscherazviv</a>

	<b>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</b>					для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;		ayuschie-uprazhneniya-s-predmetami
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</b>	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;		<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami</a>
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Тактические действия в игре волейбол</b>	3				знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);		<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami</a>
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального</b>	2				совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных		<a href="https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami</a>

	<b>блокирования мяча в условиях игровой деятельности</b>					технических и тактических действий (обучение в командах).		
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</b>	9				играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);		<a href="https://fk-is.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami">https://fk-is.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami</a>
Итого по разделу		50						
<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		6		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет;	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tikXfjA">https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tikXfjA</a>
Итого по разделу		12						
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	6				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
1.	Проект «Физическая культура в современном обществе»	1				Устный опрос; Работа на уроке;
2.	Способы планирования самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1				Устный опрос; Работа на уроке;
3.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				Устный опрос; Работа на уроке;
4.	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на короткие дистанции	1				Работа на уроке;
5.	Способы самостоятельного развития скоростных способностей с помощью беговых упражнений на короткие дистанции	1				Работа на уроке;
6.	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на средние дистанции	1				Работа на уроке;



7.	Способы развития общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции	1				Работа на уроке;
8.	Кроссовый бег	1				Работа на уроке;
9.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				Работа на уроке;
10.	Комплексы специальных упражнений с внешним отягощением для развития качества прыгучести при совершенствовании техники прыжка в высоту с разбега	1				Работа на уроке;
11.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1				Работа на уроке;
12.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1				Работа на уроке;
13.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1				Работа на уроке;
14.	Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения в подростковом возрасте	1				Работа на уроке;
15.	Комплекс упражнения для снижения повышенной массы тела	1				Работа на уроке;
16.	Комплекс упражнения для снижения повышенной массы тела	1				Работа на уроке;
17.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				Работа на уроке;

18.	Правила отбора и составления самостоятельных комбинаций из освоенных акробатических и гимнастических упражнений	1				Работа на уроке;
19.	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				Работа на уроке;
20.	Способы самостоятельного совершенствования техники длинного кувырка с разбега (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники стилизованных общеразвивающих упражнений в ходьбе и прыжках (девочки)	1				Работа на уроке;
21.	Техника выполнения кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники упражнений для составления индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1				Работа на уроке;
22.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки)	1				Работа на уроке;

23.	Способы самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки)	1				Работа на уроке;
24.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				Работа на уроке;
25.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				Работа на уроке;
26.	Торможение боковым скольжением	1				Работа на уроке;
27.	Переход с одного лыжного хода на другой	1				Работа на уроке;
28.	Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом на месте с последующим его ведением	1				Работа на уроке;
29.	Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом с последующей его передачей игроку команды	1				Работа на уроке;
30.	Техника передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча	1				Работа на уроке;
31.	Подготовительные упражнения для освоения техники передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча	1				Работа на уроке;
32.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи	1				Работа на уроке;

	баскетбольного мяча одной рукой от плеча					
33.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				Работа на уроке;
34.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				Работа на уроке;
35.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				Работа на уроке;
36.	Технико-тактические действия игроков атакующей команды	1				Работа на уроке;
37.	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1				Работа на уроке;
38.	Способы самостоятельного совершенствования точности подачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1				Работа на уроке;
39.	Способы самостоятельного приема мяча снизу в движении в разных зонах площадки	1				Работа на уроке;
40.	Техника приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1				Работа на уроке;
41.	Подводящие упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1				Работа на уроке;

42.	Способы самостоятельного обучения технике приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху» стоя на месте и в движении	1				Работа на уроке;
43.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1				Работа на уроке;
44.	Способы самостоятельного обучения технике приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1				Работа на уроке;
45.	Совершенствование технических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1				Работа на уроке;
46.	Тактические действия игры волейбол в защите и в нападении	1				Работа на уроке;
47.	Совершенствование тактических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1				Работа на уроке;
48.	Физические упражнения на развитие физических качеств для игры в футбол	1				Работа на уроке;
49.	Техника удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы	1				Работа на уроке;
50.	Способы самостоятельного обучения технике удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы	1				Работа на уроке;
51.	Совершенствование техники выполнения подводящих упражнений	1				Работа на уроке;

	для самостоятельного освоения удара по катящемуся футбольному мячу с разбега					
52.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1				Работа на уроке;
53.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1				Работа на уроке;
54.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				Работа на уроке;
55.	Тактические действия в футболе при атаке игроков соперника на ворота	1				Работа на уроке;
56.	Тактические действия в футболе при атаке на ворота соперника	1				Работа на уроке;
57.	Способ разработки индивидуального плана тренировочного занятия спортивной подготовкой	1				Работа на уроке;
58.	Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочного занятия	1				Работа на уроке;
59.	Способы определения индивидуальной физической нагрузки в системе самостоятельных тренировочных занятий спортивной подготовкой	1				Работа на уроке;
60.	Техника выполнения приемов восстановительного массажа после	1				Работа на уроке;

	занятий физическими упражнениями					
61.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения приемов восстановительного массажа после занятий физическими упражнениями	1				Работа на уроке;
62.	Правила проведения самостоятельных сеансов восстановительного массажа после занятий физическими упражнениями	1				Работа на уроке;
63.	Выполнение норм ГТО	1		1		Зачет; Работа на уроке;
64.	Выполнение норм ГТО	1		1		Зачет; Работа на уроке;
65.	Выполнение норм ГТО	1		1		Зачет; Работа на уроке;
66.	Выполнение норм ГТО	1		1		Зачет; Работа на уроке;
67.	Выполнение норм ГТО	1		1		Зачет; Работа на уроке;

68.	Выполнение норм ГТО	1		1		Зачет; Работа на уроке;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	6		

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

---

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

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; 2022

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

<https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami>

<https://www.uchportal.ru/load/198>

<https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA>