

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МКОУ Казановская СОШ имени Героя Советского Союза Бодрова А. Ф.

МКОУ Казановская СОШ

| | | |
|--|---|---|
| | РАССМОТРЕНО Педагогическим советом Яковлева Н. Н. Протокол №1 от "24" августа 2022 г. | УТВЕРЖДЕНО Директор школы Яковлева Неля Николаевна Приказ №52 от "25" августа 2022 г. |
|--|---|---|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3340941)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования

на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Савенко Наталия Анатольевна

Учитель физической культуры

Кимовск 2022

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули в количестве 1 часа в неделю будут 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 относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|----------------------|--|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | |
| 1.1. | Физическая культура в современном обществе | 0.25 | 0 | 0 | | Обсуждают и анализируют тему" Физическая культура в современном обществе"; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 1.2. | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 0.25 | 0 | 0 | | анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 1.3. | Адаптивная физическая культура | 0.5 | 0 | 0 | | анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | | 1 | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|-----|---|---|--|---|---|--|
| 2.1. | Коррекция нарушения осанки | 0,5 | 0 | 0 | | изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 2.2. | Коррекция избыточной массы тела | 0,5 | 0 | 0 | | планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;; изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);; подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 2.3. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой | 0,5 | 0 | 0 | | составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.;; знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 2.4. | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий | 0,5 | 0 | 0 | | знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|---|----------------------|--|
| 3.1. | Профилактика умственного перенапряжения | 1 | 0 | 0 | | <p>знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;;</p> <p>знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;;</p> <p>знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;;</p> | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.2. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине | 5 | 0 | 5 | | <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;;</p> <p>знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;</p> | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms |
| 3.3. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине | 4 | 0 | 4 | | <p>составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;;</p> | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.4. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 5 | 0 | 5 | | <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;;</p> <p>составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);;</p> <p>разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|---|----------------------|--|
| 3.5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 4 | 0 | 4 | | знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms |
| 3.6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 5 | 0 | 5 | | 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;; описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms |
| 3.7. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms |
| 3.8. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах | 4 | 0 | 4 | | определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|---|----------------------|--|
| 3.9. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 5 | 0 | 5 | | составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;; развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; ; развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms |
| 3.10. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 4 | 0 | 4 | | разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.11. | Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 3 | 0 | 3 | | знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.12. | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.13. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой | 5 | 0 | 5 | | знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.14. | Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине | 0 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|---|-----|---|-----|--|--|----------------------|--|
| 3.15. | Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине | 0 | | | | | | |
| 3.16. | Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций | 0 | | | | | | |
| 3.17. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты с мячом на месте | 0.5 | 0 | 0.5 | | закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.18. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 0.5 | 0 | 0.5 | | знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.19. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 3 | 0 | 3 | | закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;; знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.20. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 2 | 0 | 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;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.21. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямой нападающий удар | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |

| | | | | | | | | |
|------------------------|---|-----|---|---|--|---|----------------------|--|
| 3.22. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> 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 | 0,5 | 0 | 0 | | разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.23. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);; 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; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.24. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> 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);; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.25. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности | 0,5 | 0 | 0 | | 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; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.26. | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол | 3 | 0 | 3 | | знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | | 62 | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|---|----------------------|--|
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 6 | 0 | 6 | | 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; | https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms |
| Итого по разделу | | 6 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Модуль «Лёгкая атлетика». Физическая культура в современном обществе. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие беговых и прыжковых способностей | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 2. | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег 60 м. на время. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 3. | Низкий старт – бег до 30 м. Финиширование. Метание малого мяча на дальность. Кроссовый бег по изменяющему грунту и по наклонному склону(вверх,вниз) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 4. | Спринтерский бег. Метание малого мяча на дальность с шага и с 2 – 3 шагов Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания малого мяча на дальность. Шестиминутный бег - тест | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 5. | Челночный бег 3 x 10 м. - тест. Знакомство с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» Кроссовый бег - Разучивание подводящих упражнений к освоению техники бега по изменяющему грунту. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 6. | Бег 30м. на время. Оценка техники и приём контрольных нормативов в метании малого мяча на дальность. Развитие выносливости - бег 2000 м. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 7. | Правила соревнований по лёгкой атлетике - знакомство с основными разделами Положения о соревнованиях. Прыжок в длину сп. " Прогнувшись" по фазам с разбега. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 8. | Правила соревнований по лёгкой атлетике (знакомство с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 9. | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Отработка техники прыжка в длину с разбега " Прогнувшись". Кроссовый бег - на дистанции - 2000м - на время. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 10. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнение нормативов комплекса ГТО в беговых и технических дисциплинах. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 11. | Модуль " Баскетбол". Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.Игра в мини - баскетбол по правилам с использованием ранее разученных технических действий. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 12. | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Штрафной бросок - Учет. Игра в мини - баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 13. | Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.Выполнение броска по фазам и в полной координации. Совершенствование игровых действий в нападении и защите | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 14. | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. - У. Игра в мини - баскетбол. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 15. | Выполнение броска мяча двумя и одной рукой прыжке по фазам и в полной координации . Соверш - ни е игровых действий в нападении и защите. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 16. | Игровая деятельность в мини - баскетболе по правилам с использованием ранее разученных игровых приемов. Строевые упражнения. Обучение техники выполнения висов и упоров на снарядах. Развитие силовых способностей . | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 17. | Модуль " Гимнастика" Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. Теоретические сведения. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 18. | Строевые упражнения. Обучение техники выполнения висов и упоров на снарядах. Развитие силовых способностей . | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 19. | Развитие скоростно - силовой выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и подъём туловища из положения лёжа за 1 мин.- учёт. Висы | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 20. | ОРУ с гимнастическими палками на оценку. Выполнение комбинации на перекладине. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 21. | Опорный прыжок - согнув ноги через козла(м.) и прыжок боком с поворотом(д.). Акробатика - отработка техники. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 22. | Отработка элементов акробатического соединения. Развитие силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 23. | Прыжок «согнув ноги» (м.) и боком с поворотом на 90°(д.). Отработка техники выполнения элементов в висах и упорах на снарядах. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 24. | Техника выполнения акробатического соединения на оценку. Выполнение опорного прыжка и комбинации на брусьях с включением упражнений в упоре . | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 25. | Выполнение комбинации упр - ний на гим. бревне. Опорный прыжок.Сдача тестов. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 26. | Выполнение комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений . Опорный прыжок, Развитие силовой выносливости. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 27. | Опорный прыжок - выполнение на оценку. Повторение акробатических элементов .Вольные упражнения с включением упр -ний ритмической гимнастики (д). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 28. | Акробатика: техника кувырка назад в стойку ноги врозь (м.); мост и поворот в упор на одно колено. Развитие силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 29. | Подтягивание на перекладине - К.У . Отработка элементов акробатического соединения. Развитие скоростно – силовых способностей | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 30. | Сдача нормативов - тестов к. ГТО(подтягивание на перекладине,поднимание туловища из положения лёжа на полу, отжимание, гибкость). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 31. | Модуль «Зимние виды спорта -Лыжная подготовка».Просмотр презентации по лыжной подготовке. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 32. | Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью и использованием ранее пройденных лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 33. | Обучение технике одновременно – одношажного хода .Прохождение дистанции 2 км. с отработкой попеременных ходов. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 34. | Обучение технике одновременно – одношажного хода – стартовый вариант. Развитие общей выносливости на дистанции 3 км. . | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 35. | Развитие общей выносливости – передвижение на лыжах до 4 км. по средне – пересечённой местности. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 36. | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом и совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 37. | Обучение одновременно бесшажному ходу. Под. игра « Командная гонка» – 2 -3 раза, длина дистанции 300 – 400 м. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 38. | Развитие общей выносливости с преодолением естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 39. | Прохождение дистанции 4,5 км. закрепляя технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 40. | Отработка техники одновременного бесшажного хода. Спуски с горы, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 41. | Повторение ранее разученных упражнений лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 42. | Одновременно одношажный ход - техника исполнения на оценку. Прохождение дистанции 3 км. с фиксацией времени каждого круга. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 43. | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. на время. 1 ч | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 44. | Сдача норм комплекса ГТО по лыжной подготовке- прохождение дистанции 3 км. на время. 1 ч | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 45. | Модуль " Спортивные игры - Волейбол" К.У. – прыжок в длину с места. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол . | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 46. | Выполнение комбинации из освоенных элементов волейбола . К.У. - челночный бег 3х10м. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 47. | Выполнение подводящих и имитационных упражнений для освоения прямого нападающего удара. Учебная игра с отработкой техники изученных элементов волейбола . | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 48. | Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 49. | Тест на силу - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Тактические действия в игре - волейбол . Учебно - тренировочная игра . | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 50. | Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по правилам с использованием разнообразных технических и тактических действий | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 51. | Модуль" Спортивные игры ь- Футбол"Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 52. | Игровые комбинации " смена мест", и " стенка"в условиях игровой деятельности. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 53. | Игра в . Мини - футбол. по правилам с использованием разнообразных тактических и технических действий. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 54. | Модуль" Лёгкая атлетика - 4 четверть.Низкий старт. Бег по дистанции 70 - 80 м. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных качеств. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 55. | Метание малого мяча на дальность.Бег по дистанции 70 - 80 м. с низкого старта. Тест - прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 56. | Бег на 60 м. на результат. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростных качеств. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 57. | Оценка техники и приём нормативов в метании малого мяча на дальность. Прыжок в высоту с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 58. | Прыжок в высоту с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Развитие скоростных способностей. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 59. | Отработка техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости в беге - на дистанции - 2000м. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 60. | Овладение техникой длительного бега - бег на 2000 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 61. | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния 12 - 14 (д.) и 16 м. (ю.) броски наб. мяча из различных и. п. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 62. | Сдача нормативных требований в беговых нормативах в беге на 30 м. и 60 м. челночном беге. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 63. | Раздел" Спорт". Подготовка к выполнению нормативных требований в технических видах к. ГТО (прыжки в длину с места и в длину с разбега) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 64. | Физическая подготовка к сдаче технических видов к. ГТО (метания в вертикальную цель и метания м. мяча на дальность) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 65. | Физическая подготовка к выполнению нормативных требований бега на длинные дистанции. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 66. | Физическая подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО - силовых качеств(подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа) | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 67. | Сдача норм комплекса ГТО - 4 ступени. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 68. | Подведение итогов прироста в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО и итогов года. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 69. | | 1 | | | | |
| 70. | | 1 | | | | |
| 71. | | 1 | | | | |
| 72. | | 1 | | | | |
| 73. | | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|----|---|----|--|--|
| 74. | | 1 | | | | |
| 75. | | 1 | | | | |
| 76. | | 1 | | | | |
| 77. | | 1 | | | | |
| 78. | | 1 | | | | |
| 79. | | 1 | | | | |
| 80. | | 1 | | | | |
| 81. | | 1 | | | | |
| 82. | | 1 | | | | |
| 83. | | 1 | | | | |
| 84. | | 1 | | | | |
| 85. | | 1 | | | | |
| 86. | | 1 | | | | |
| 87. | | 1 | | | | |
| 88. | | 1 | | | | |
| 89. | | 1 | | | | |
| 90. | | 1 | | | | |
| 91. | | 1 | | | | |
| 92. | | 1 | | | | |
| 93. | | 1 | | | | |
| 94. | | 1 | | | | |
| 95. | | 1 | | | | |
| 96. | | 1 | | | | |
| 97. | | 1 | | | | |
| 98. | | 1 | | | | |
| 99. | | 1 | | | | |
| 100. | | 1 | | | | |
| 101. | | 1 | | | | |
| 102. | | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | | |

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО
Российской академии образования, 2021г.

Примерная программа основного общего образования по физической культуре В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд.,
перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета

(Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы:
пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014.-
104 с)

В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : пособие для учителей
общеобразоват. организаций /В.И.Лях. — М. : Просвещение, 2015-2-е изд. – 190 с.

В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват.
организаций / В.И. Лях. — 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2014. – 208 с

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в
общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациям В.И.Лях 8-9 классы

Виленский, М. Я. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват.учреждений / М. Я.
Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. Москва" Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча

Насос для накачивания мячей Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские

Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Дополнительный инвентарь

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой , гимнастический Тренажёрный кабинет

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Секундомер

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Граната 500гр. и 700 гр. Мячи резиновые для метания 150 гр.

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Сетка для переноса и хранения мячей

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные
Мячи для ручного мяча

Насос для накачивания мячей Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские
Спальные мешки

Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Дополнительный инвентарь

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой и гимнастический . Тренажёрный кабинет

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольная спортивная площадка

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные

