МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования город Донской

МБОУ "ЦО № 2"

	РАССМОТРЕНО МК учителей-предметников _____ Щербатых С.В. Протокол №1 от "01" 09 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор _____ Семина Г.А. Приказ №14 от "01" 09 2022 г.
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3145770)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Пестрецова Татьяна Николаевна

Учитель физической культуры

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. 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	1	0	1	02.09.2022	анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;»;	Устный опрос;	Учебник
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0	0	0				
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	1	05.09.2022	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;	Учебник
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	09.09.2022	изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;»;	Устный опрос;	Учебник
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	12.09.2022	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);»;	Устный опрос;	Учебник
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	0	0	0				
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0	0	0				
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	16.09.2022	знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;;	Устный опрос;	Учебник
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	5	0	5	20.10.2022 11.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;;	Практическая работа;	https://fiskult-ura.ucoz.ru/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	4	0	4	14.11.2022 25.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;;	Практическая работа;	https://fiskult-ura.ucoz.ru/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	4	0	4	28.11.2022 09.12.2022	составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);;	Практическая работа;	https://fiskult-ura.ucoz.ru/
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	3	0	3	10.10.2022 17.10.2022	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;	Практическая работа;	https://fiskult-ura.ucoz.ru/
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	3	19.09.2022 26.09.2022	разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;	Практическая работа;	https://fiskult-ura.ucoz.ru/
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	5	0	5	21.04.2023 08.05.2023	знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;	Практическая работа;	https://fiskult-ura.ucoz.ru/
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3	0	3	30.09.2022 07.10.2022	проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;	Практическая работа;	https://fiskult-ura.ucoz.ru/
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	5	0	5	12.05.2023 26.05.2023	проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;	Практическая работа;	https://fiskult-ura.ucoz.ru/
3.10.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	0	0	0				

3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	0	0	0				
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	0	0	0				
3.13.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой</i>	0	0	0				
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	0	0	0				
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	0	0	0				
3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	0	0	0				
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте</i>	4	0	4	12.12.2022 23.12.2022	закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;;	Практическая работа;	http://sportteacher.ru/
3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</i>	4	0	4	06.01.2023 20.01.2023	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;	http://sportteacher.ru/
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i>	4	0	4	23.01.2023 03.02.2023	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;	http://sportteacher.ru/
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i>	5	0	5	06.02.2023 20.02.2023	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;	http://sportteacher.ru/
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар</i>	3	0	3	24.02.2023 02.03.2023	формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;	Практическая работа;	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления</i>	3	0	3	06.03.2023 13.03.2023	формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;	Практическая работа;	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/

3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3	0	3	17.03.2023 31.03.2023	разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;	Практическая работа;	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball//
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	2	0	2	03.04.2023 07.04.2023	контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball//
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	3	0	3	10.04.2023 17.04.2023	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;	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball//
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	0	0	0				
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	0	0	0				
Итого по разделу		0						
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.	Физическая культура в современном обществе	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Адаптивная физическая культура	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	09.09.2022	Устный опрос;
4.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	12.09.2022	Устный опрос;
5.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	16.09.2022	Устный опрос;
6.	Инструктаж по технике безопасности, специальные беговые упражнения, бег по дистанции	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
7.	Бег по дистанции 70-80 метров, финиширование	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
8.	Бег на результат 60 метров	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
9.	ТБ при выполнении прыжков и метания, прыжок в длину с трех шагов с разбега	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
10.	Подбор разбега. Прыжок в длину с разбега отталкиванием	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
11.	Приземление и фазы полета в прыжках в длину с разбега	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
12.	Метание мяча. Прыжок в длину на результат	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
13.	Метание на дальность с разбега	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
14.	Бег на средние дистанции на результат	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;

15.	Командный эстафетный бег	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
16.	Равномерный бег до 15 минут. Челночный бег 4*9 метров	1	0	1	31.10.2022	Практическая работа;
17.	Кроссовый бег 2000 метров	1	0	1	04.11.2022	Практическая работа;
18.	Гимнастика. Висы, строевые упражнения, подъем переворотом. Правила ТБ	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
19.	Гимнастика. Висы, строевые упражнения, подъем переворотом. Правила ТБ	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
20.	Гимнастика. Висы, строевые упражнения, подъем переворотом, подтягивания в висе	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
21.	Гимнастика. Висы, строевые упражнения, подъем переворотом, подтягивания в висе	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
22.	Гимнастика. Висы, строевые упражнения, подъем переворотом, подтягивания в висе, комбинации на гимнастической скамье	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
23.	Опорный прыжок, согнув ноги (м), прыжок ноги врозь (д)	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
24.	Опорный прыжок, согнув ноги (м), прыжок ноги врозь (д)	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
25.	Опорный прыжок, согнув ноги (м), прыжок ноги врозь (д)	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
26.	Выполнение опорного прыжка на технику	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
27.	Акробатика. Лазание. Кувырок вперед-назад. Лазание по канату. Мост	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;

28.	Акробатика. Лазание. Кувырок вперед-назад. Лазание по канату. Мост	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
29.	Акробатика. Лазание. Кувырок вперед-назад. Лазание по канату. Мост	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
30.	Акробатика. Лазание. Кувырок вперед-назад. Лазание по канату. Мост	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
31.	Инструктаж по ТБ на уроке по спортивным играм	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
32.	Стойка и передвижение игрока	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
33.	Передача мяча сверху в парах	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
34.	Передача мяча сверху в парах, передача мяча сверху над собой	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
35.	Передача мяча снизу в парах	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
36.	Верхняя передача мяча через сетку	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
37.	Верхний прием мяча с подачи. Прием мяча снизу после подачи	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
38.	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
39.	Прямой нападающий удар	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
40.	Передача мяча сверху в парах, над собой, через сетку	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
41.	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
42.	Верхняя и нижняя подача мяча	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
43.	Верхний прием мяча с подачи	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;

44.	Нижняя прямая подача	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
45.	ТБ на занятиях по баскетболу. Передвижение и остановка игрока	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
46.	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча. Передача мяча разными способами на месте	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
47.	Передача мяча в движении, ведение мяча с сопротивлением	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
48.	Ведение мяча с изменением скорости, развитие координационных способностей	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
49.	Бросок мяча одной и двумя руками с места и с двух шагов	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
50.	Бросок мяча в кольцо в движении. Развитие координационных способностей	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
51.	Сочетание приемов ведения, передачи и бросков	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
52.	Позиционное нападение со сменой мест	1	0	1	27.03.2023	Практическая работа;
53.	Развитие координационных способностей. Быстрый прорыв 2*1, 3*2	1	0	1	31.03.2023	Практическая работа;
54.	Игра в стритбол	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
55.	Личная защита и нападение через заслон	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
56.	Личная защита в игре 2*2, 3*3	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
57.	Взаимодействие двух игроков в нападении	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;

58.	Правила игры в баскетбол. Ученая игра в баскетбол	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
59.	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
60.	Эстафетный бег с изменением направления. Челночный бег 4*9	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
61.	ТБ спринтерский бег 30, 60 метров. Финиширование	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
62.	Спринтерский бег по виражу. Спринтерский бег на результат 60 метров	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
63.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
64.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
65.	Прыжок в длину с 9-10 беговых шагов разбега	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
66.	Прыжок в длину с 9-10 беговых шагов разбега	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
67.	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
68.	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на результат	1	0	1	26.05.2023	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		102	0	68		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

Методические рекомендации по организации обучения по предмету «Физическая культура» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball//>

<http://sportteacher.ru/>

<https://fiskult-ura.ucoz.ru/>

Афонин И. В. Афолина Л. А. Внедрение информационно-коммуникационных технологий на теоретических уроках физической культуры через использование электронных презентаций и компьютерных тестов.// festival.1september.ru/

Зайцев Г. Н. Возможности компьютерных технологий на уроке физической культуры.// sayansk.edu38.ru

Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры// Теория и практика физической культуры, №8– 2001, Любецкий Н. Здоровье российской молодежи и физическая культура// журнал RELGA №14 - 05.10.2007

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Интерактивная доска, ноутбук

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь