

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области
Департамент по образованию Администрации города Тобольска

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18»

Рассмотрено

на заседании ШМО учителей эстетического и
физического цикла
Протокол №1 от 28.08.2024 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР



Павлова С.И.
«30» августа 2024 г.

Утверждено

приказом MAOY COШ №18
от 30.08.2024 г. №88-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета (курса)
«физическая культура»

Для 8-х классов основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Истратова Н.А., учитель физической культуры

Тобольск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 класс

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 вперед 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; коньковая подготовка: передвижение на коньках.

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

8 класс

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 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 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Виды деятельности по формированию функциональной грамотности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент, про ориентационный минимум
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 часа)						
1.1.	Знание о физической культуре	1	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам интересуются	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение	РЭШ №1-2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей

		<p>работой спортивных секций и их расписанием; Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утрення зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;</p>	<p>разными видами информации</p>		<p>и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).</p>
--	--	--	----------------------------------	--	--

Итого по разделу	1					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 53 часа						
2.1	<i>Модуль «Гимнастика»</i>	10	<p>- консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.</p>	<p>РЭШ №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>

		<p>упражнений на низкой гимнастической перекладине; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и</p>			
--	--	--	--	--	--

			<p>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>			
2.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	12	<p>- знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции;</p> <p>- определяют технические сложности в технике выполнения;</p>	<p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом</p>	<p>РЭШ №14</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств.</p>

			<ul style="list-style-type: none">- 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;- разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;- разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации- консультации с			
--	--	--	---	--	--	--

			учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости			
2.3	Модуль «Зимние виды спорта»	10	<p>- знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах</p> <p>одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;</p> <p>- описывают технику выполнения одновременного</p>	<p>Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Знание основ личной и общественной гигиены.</p>	РЭШ №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Содействие формированию социальной активности учащихся</p>

		<p>бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;</p> <p>- разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</p> <p>- консультации с</p>			
--	--	---	--	--	--

			учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий			
2.4	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»	10	- 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	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	РЭШ №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Создание условий для проявления

						физического интеллекта
2.5	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»	10	<p>- знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;</p> <p>- описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</p> <p>- разучивают подводящие и имитационные</p>	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Инфоурок https://infourok.ru/razrabotka-uroka-klassi-obuchenie-i-sovershenstvovanie-pryamogo-napadayuschego-udara-v-igre-voleybol-1454472.html	<p>Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Содействие формированию социальной активности учащихся. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости</p>

			<p>упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p>			
2.5	Модуль «Спортивные игры. Футбол.»	5	<p>- знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие</p>	<p>РЭШ №15-17</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p>

		<p>игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); - знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); 	<p>индивидуальный уровень физической подготовленности</p>		<p>Воспитание позитивных морально-волевых качеств</p>
--	--	---	---	--	---

			- играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)			
Итого по разделу		57				
Раздел 3. Модуль «Спорт» (10 часов)						
3.1..	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	- осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	РЭШ №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/ Сайт ГТО https://www.gto.ru/norms	Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.

			нормативных требований комплекса ГТО			
Итого по разделу		10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура

8 класс

Количество часов: 68; в неделю 2 часа

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды и формы контроля	Дата по плану					Дата по факту				
					8А	8Б	8Г	8В	8Д	8А	8Б	8Г	8В	8Д
I четверть – 18 часов Раздел 1. «Знания о физической культуре» -1 час														
1.	Физическая культура в современном обществе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/main/											

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/															
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Легкая атлетика» - 7 часов																		
2.	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Кроссовый бег.	1	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html															
3.	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Кроссовый бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/															
4.	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciy a/tehnika-bezopasnosti-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-kratko.html															
5.	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	https://infourok.ru/tema_pryzhok_v_dlinu_s_razbega_prognuvshis_8_klass-447933.htm															

6.	Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1	https://www.gto.ru/?%ED=#gto-method															
7.	Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575															
8.	Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567															
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» - 8 часов																		
9.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Повороты с мячом на месте.	1	https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-basketbola.html															
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Повороты с мячом на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/															

11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/															
12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-peredacha-myacha-1276361.html															
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/															
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-broski-odnoy-i-dvumya-rukami-v-prizhke-klass-1615725.html															
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/															

16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemabasketbolbrosokvkorzinuodnoiidvumiarukamivpryzhkie															
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час																		
17	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev															
Раздел 4. Модуль «Спорт» - 1 час																		
18	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf															
II четверть – 16 часов																		
Раздел 3. «Физическое совершенствование»																		
Модуль «Гимнастика» - 8 часов																		
19	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkulturi-po-gimnastike-674825.html															

20	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/17/tema-uroka-uprazhneniya-na-perekladine-8-klass																
21	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	1	https://obrazovanie-gid.ru/soobscheniya/uprazhneniya-i-kombinacii-na-gimnasticheskikh-brusyah-soobschenie.html																
22	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-gimnastika-uprazhneniya-na-raznovisokih-i-parallelnih-brusyah-3967342.html																
23	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnie																

			uprazhneniya-klass-324002.html															
24	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciy a/volnye-uprazhneniya-v-gimnastike-v-shkole.html															
25	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/komplek s_obsherazvivayushi h_uprazhnenij_na_8_schetov_183313.html															
26	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prezentacii/sportivnaia_gimnastika_volnye_uprazhneniia															
Раздел 3. «Физическое совершенствование»																		
Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 4 часа																		
27	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i> Прямой нападающий удар.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/															

28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Тактические действия в игре волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/inspect/280612/															
29	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.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/voliebol_priamoi_napadaushchii_udar															
30	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	https://multiurok.ru/index.php/files/blokirovanie-v-voleibole.html															
Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час																		
31	Адаптивная физическая культура.	1	https://ncrdo.ru/center/blog/chto-takoe-															

			adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-i-ee-funktsii/															
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час																		
32	Коррекция нарушения осанки.	1	https://desen-school.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/63a40e0f4807f.pdf															
Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа																		
33	<i>Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.</i>	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574															
34	<i>Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.</i>	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f															
III четверть – 20 часов																		
Раздел 3. «Физическое совершенствование»																		
Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 5 часов																		

35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	https://studfile.net/preview/4542572/page:18/															
36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Прямой нападающий удар.	1	https://infourok.ru/statiya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-teoriya-igry-v-volejbol-8-klass-5464084.html															
37	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Тактические действия в игре волейбол.	1	https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/cel-igry-v-volejbol-kratko.html															
38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Тактические действия в игре волейбол.	1	https://studopedia.ru/11_52465_tehnika-priemov-myacha-v-voleybole.html															
39	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.	1	https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html															

Раздел 3. «Физическое совершенствование»

Модуль «Зимние виды спорта. Лыжная подготовка» - 5 часов

40	Модуль «Зимние виды спорта» Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	https://infourok.ru/pr ezentaciya-tb-na-zanyatiyah-pozhnyy-podgotovke-klass-745558.html																
41	Модуль «Зимние виды спорта» Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/																
42	Модуль «Зимние виды спорта» Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniia-podemov-na-lyzhakh.html																
43	Модуль «Зимние виды спорта» Торможение боковым скольжением.	1	http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhniki-lyzhnogo-sporta/tormozhenie-bokovym-soskalzyvaniem																
44	Модуль «Зимние виды спорта» Переход с одного лыжного хода на другой.	1	http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhniki-lyzhnogo-sporta/perekhod-s-odnogo-na-drugoi-lyzheyi-khod																

Раздел 3. «Физическое совершенствование»													
Модуль «Зимние виды спорта. Коньковая подготовка» -7 часов													
45	Модуль «Зимние виды спорта» Коньковая подготовка. Основы знаний.	1	http://www.eduporta144.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf										
46	Модуль «Зимние виды спорта» Коньковая подготовка. Способы приобретения скорости.	1	http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3894/Теоретический%20раздел.%20Лекции%202%20курс.pdf?sequence=5&isAllowed=y										
47	Модуль «Зимние виды спорта» Коньковая подготовка. Остановки.	1	http://www.eduporta144.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20п										

			одготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf															
48	Модуль «Зимние виды спорта» Коньковая подготовка. Основы скольжения вперед и назад	1	http://www.eduporta144.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf															
49	Модуль «Зимние виды спорта» Коньковая подготовка. Основы скольжения вперед и назад	1	http://www.eduporta144.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf															
50	Модуль «Зимние виды спорта»	1	http://www.eduporta144.ru/Okt/SiteAssets															

	Коньковая подготовка Смена направления скольжения		s/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf																
51	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> Коньковая подготовка. Способы сохранения равновесия в специальных условиях	1	http://www.eduporta144.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf																
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час																			
52	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	1	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i																

			https://infourok.ru/st-atiya-rekomendacii-psiologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomeniya-obuchayushih-sya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html												
Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час															
53	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573												
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час															
54	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.	1													
Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа															

55	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead342b5cf1c25018b4570															
56	Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b															
IV четверть – 14 часов Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час																		
57	Коррекция избыточной массы тела.	1																
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Легкая атлетика» - 5 часов																		
58	Модуль «Легкая атлетика» Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1	https://multiurok.ru/files/osnovnyie-pravila-sorievnovanii-po-lieghkoi-atliet.html															
59	Модуль «Легкая атлетика» Кроссовый бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/main/															
60	Модуль «Легкая атлетика» Подготовка к выполнению	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ea															

	нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.		d383b5cf1c4d018b4569												
61	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1	https://www.gto.ru/recommendations/56ea56a												
62	<i>Модуль «Легкая атлетика»</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1	https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d												
Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа															
63	<i>Модуль «Спорт»</i> Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a												
64	<i>Модуль «Спорт»</i> Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.	1	https://www.gto.ru/recommendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d												
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Модуль «Спортивные игры. Футбол» - 4 часа															

65	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1	https://multiurok.ru/files/tiekhnika-biezopasnosti-pri-zaniatiiakh-futbolom.html															
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/															
67	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-taktika-minifutbola-985367.html															
68	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	1	https://football-esthete.ru/taktika-v-mini-futbole/															
	Итого	68																

