

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Отдел образования администрации муниципального образования**

**«Новосергиевский район Оренбургской области»**

**МОБУ "Лапазская средняя общеобразовательная школа"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



С.А. Жакулин

Протокол № 5  
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Н.В.Тюркина

Протокол № 9  
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



О.В. Аловягина

Приказ № 86  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6156978)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 класса

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашлись 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 с 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

основ содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания

офизическойкультуре),операциональным(способысамостоятельнойдеятельности)имотивационно-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 (например лыжной подготовки [1]), спортивные игры, плавание. Данным модулям 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 в форме 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 в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания физической культуры.** 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 пологого склона; переход с переменного 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 ступочки 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. Проплывание 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 снизу; бросок мяча двумя 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 в 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 ишибах, 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 его укрепления 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 bivuaкаво время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, формирования 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 травмы уха и шеи 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, систематизировать информацию из разных источников в 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; 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, 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 учебно-регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах уха и шеи во время самостоятельных занятий

физической культуры и спортом, применять способы 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 (девочки); выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках,

кувыркаться с высоты; наблюдать их выполнение и 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 и другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять передвижения 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 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 в внутренней и внешней части подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

№ п/п	№ урока в разделе	Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Тип урока, форма его проведения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<b>РАЗДЕЛ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА» (15 ч.)</b>						
1.	1	Вводный инструктаж. Физическая культура в современном обществе. Повороты.			Комбинированный	Используют знания о своих возрастно-половых индивидуальных особенностях.
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>						
2.	2	Т. Б.по л.а. Бег на короткие дистанции.			Комбинированный	Описывают технику бега на короткие дистанции.
3.	3	Техника низкого старта. Бег с низкого старта до 30 м			Комбинированный	Демонстрируют выполнения бега до 30 м.
4.	4	<b>Тестирование бега на 30 м</b>	.		Контрольный	Демонстрируют выполнение бега на 30 м.
5.	5	Скоростной бег до 70 м Спец- беговые упражнения			Комбинированный	Демонстрируют выполнение спец-беговых упражнений
6.	6	Бег по пересеченной местности до 15 мин. <b>Бег 60 м (контроль)</b>			Контрольный	Демонстрируют выполнение бега на 60 м
7.	7	Бег с преодолением препятствий Игра в футбол			Комбинированный	Демонстрируют технику бега с преодолением препятствий.
8.	8	<b>Тестирование 6 минутного бега</b>			Контрольный	Демонстрируют выполнение техники 6-ти минутного бега.
9.	9	Техника прыжка в длину с разбега Разбег, отталкивание.			Комбинированный	Подбирают разбег для прыжка в длину с разбега.
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>						
10.	10	Бег 2000 м. Полет и приземление в прыжках в длину с разбега.			Комбинированный	Демонстрируют бег 2000м. Применяют прыжковые упражнения для развития физических способностей.
11.	11	Полет, приземление в прыжках в длину с разбега. <b>Тестирование прыжка в длину с места( входной контроль)</b>			Контрольный	Демонстрируют тестирование наклона вперед из положения сидя.
12.	12	<b>Прыжок в длину с разбега на технику и результат.</b>			Контрольный	Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега.
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>						
13.	13	Техника метание мяча. <b>Тестирование челночного бега 3/10 м</b>			Контрольный	Описывают технику метания теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1*1м) девушки с 12-14м, юноши о 16 м. Выполняют челночный бег 3/10 м.
14.	14	<b>Метание мяча с разбега на технику и результат</b>			Контрольный	Демонстрируют технику метания теннисного мяча.
15.	15	Прикладная физическая подготовка.			Комбинированный	Используют упражнения в самостоятельных занятиях прикладной

		Бросок набивного мяча.				физической подготовкой. Демонстрируют технику набивного мяча из различных положений .
<b>РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ» (15 ч.)</b>						
16.	1	Т.б. на баскетболе. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.			Комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приемов , выявляют и устраняют типичные ошибки
17.	2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, и сопротивлением на месте. <b>Тестирование наклона из положения сидя.</b>			Контрольный	Демонстрируют технику наклона из положения сидя.
18.	3	Сочетание техники и тактики игры. <b>Тестирование подтягиваний</b>			Контрольный	Демонстрируют выполнения подтягиваний.
19.	4	<b>Техника передачи мяча двумя руками от груди на месте.</b>			Контрольный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровых приемов.
20.	5	Техника вырывания и выбивания, перехвата			Комбинированный	Демонстрируют технику вырывания , выбивания и перехвата мяча.
21.	6	Техника зонной защиты. Сочетание ведения мяча с бросками.			Комбинированный	Демонстрируют технику зонной защиты.
22.	7	Ловля и передача мяча. <b>Сочетание ведения мяча с бросками.</b>			Контрольный	Демонстрируют технику передачи мяча различными способами.
23.	8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте Учебная игра.			Комбинированный	Демонстрируют технику передачи мяча одной рукой.
24.	9	Техника тактических действий в нападении. Учебная игра.			Комбинированный	Демонстрируют игру по правилам ..
25.	10	<b>Техника штрафного броска</b> .Технико- тактические действия и приемы игры в баскетбол.			Контрольный	Демонстрируют технику штрафного броска.
26.	11	Физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».  Сочетание технических приемов в защите. Нападение быстрым прорывом.(1:0)			Комбинированный	Демонстрируют технические примы в защите. Изучают нормативы комплекса « ГТО»
27.	12	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Эстафеты с элементами баскетбола.			Комбинированный	Демонстрируют эстафеты с элементами баскетбола.
28.	13	Сочетание ведения мяча с бросками. Учебная игра.			Комбинированный	Изучают нормативы комплекса « ГТО».Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки.
29.	14	Тактика свободного нападения. Техника бросков со средней линии. Учебная игра.			Комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровых действий.

30.	15	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра.			Комбинированный	Играют в учебную игру соблюдая правила техники безопасности.
<b>РАЗДЕЛ «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ» (18 ч.)</b>						
<i>Организуемые команды и приёмы 3 ч.</i>						
31.	1	Т. Б. на уроках гимнастики. Строевые приёмы в движении. Команда "Прямо!".			Комбинированный	Изучают правила техники безопасности.
32.	2	Повороты в движении направо, налево.			Комбинированный	Выполняют повороты.
33.	3	ОРУ без предметов на месте и в движении. Кувырки вперед.			Комбинированный	Составляют комбинации из разученных упражнений.
<i>Акробатические упражнения и комбинации 7 ч.</i>						
34.	4	Кувырки назад. «Мост» из положения стоя			Комбинированный	Демонстрируют технику кувырка и «мост» из положения стоя.
35.	5	<b>Техника кувырка назад (мальчики). и "Мост" (девочки)</b>			Контрольный	Демонстрируют технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь (м), «мост» и поворота в упор стоя на одном колене(д))
36.	6	<b>Оценка техники кувырка вперед и назад в темпе.</b> Упражнения на шведской стенке			Контрольный	Демонстрируют технику кувырков в темпе. Выполняют подбор упражнений и составляют индивидуальные комплексы для утренней зарядки.
37.	7	<b>Оценка техники длинного кувырка;</b> стойка на голове и руках (мальчики).			Контрольный	Демонстрируют технику длинного кувырка и стойки на голове и руках(м).
38.	8	Переворот боком. ОРУ с обручем.			Комбинированный	Демонстрируют технику переворота боком.
39.	9	Комбинации из изученных элементов.			Комбинированный	Составляют гимнастическую комбинацию.
40.	10	<b>Оценка техники выполнения акробатических прыжков.</b>			Контрольный	Демонстрируют технику акробатических прыжков. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выяснения и устранения технических ошибок.
<i>Опорные прыжки 3 ч.</i>						
41.	11	Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок боком.			Комбинированный	Описывают технику опорного прыжка. Составляют комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма ,развития основных физических качеств.
42.	12	Техника опорного прыжка.			Комбинированный	Демонстрируют технику опорного прыжка
43.	13	<b>Оценка техники опорного прыжка</b>			Контрольный	Демонстрируют технику опорного прыжка
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 2 ч.</i>						
44.	14	Комбинации на перекладине (м) и на гимнастическом бревне ( д).			Комбинированный	Демонстрируют комбинацию на перекладине (м) из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев и гимнастическом бревне (д)

						упражнение в равновесии, шаги польки, махи ногами с продвижением вперед, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.
45.	15	Комбинации на перекладине(мальчики), на гимнастическом бревне (девочки).			Комбинированный	Описывают технику данных упражнений подъем махом назад в се ноги врозь, подъем завесом внутрь (м), сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами (д).
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч.)</i>						
46.	16	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях парал.(юн), разновысоких (дев). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии(дев.)			Комбинированный	Демонстрируют комбинацию на гимнастических брусьях (м)- из упора на предплечьях – подъем махом вперед в сед ноги врозь- перемах внутрь – соскок махом назад.,(д)- из виса на нижней жерди махом и толчком в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь- махом одной и толчком другой ноги переворотом в упор на нижнюю жердь – махом назад соскок с поворотом на 90*
47.	17	Комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами с элементами хореографии (дев.)			Комбинированный	Демонстрируют комбинацию на гимнастических брусьях (м)- подъем махом назад в се ноги врозь, подъем завесом внутрь. (д)- размахивания изгибами в висе на верхней жерди, вис лёжа на нижней жерди, сед боком соскок с поворотом на 90*
48.	18	<b>Зачетная комбинация.</b> Гимнастическая полоса препятствий.			Контрольный	Демонстрируют зачетную комбинацию.
<b>РАЗДЕЛ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» (18 ч.)</b>						
49.	1	Техника движений и ее основные показатели. Скользкий шаг			Комбинированный	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями. Демонстрируют скользкий шаг.
50.	2	Т. б. на лыжах. Скользящий шаг. Строевые упражнения.			Комбинированный	Знакомятся с правилами техники безопасности на лыжах
51.	3	Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход			Комбинированный	Демонстрируют экипировку лыжника.
52.	4	Одновременный одношажный ход.( стартовый вариант)			Комбинированный	Демонстрируют технику одновременного одношажного хода.
53.	5	Одновременный двухшажный ход.			Комбинированный	Демонстрируют технику одновременного двухшажного хода.
54.	6	<b>Оценка техники торможения и поворота «плугом»</b>			Контрольный	Демонстрируют технику торможения и поворота « плугом»
55.	7	Поворот на месте махом. Коньковый ход			Комбинированный	Демонстрируют технику конькового хода.
56.	8	Подъем и спуск, торможение «плугом», прохождение			Комбинированный	Демонстрируют технику подъемов и спусков.

		дистанции.				
57.	9	<b>Оценка техники попеременного двухшажного хода.</b> Игры на лыжах			Контрольн ый	Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода.
58.	10	<b>Оценка техники одновременных ходов.</b>			Контрольн ый	Демонстрируют технику одновременных ходов.
59.	11	Передвижение на лыжах до 4,5 км			Комбини ро ванный	Демонстрируют передвижение на лыжах до 4,5 км.
60.	12	Переход с попеременных ходов на одновременные.			Комбини ро ванный	Демонстрируют переход с хода на ход.
61.	13	Подъем скользящим шагом, преодоление бугра, спуски.			Комбини ро ванный	Демонстрируют технику подъема скользящим шагом.
62.	14	Поворот упором, переступанием в движении, подъем скользящим шагом.			Комбини ро ванный	Демонстрируют технику поворотов на лыжах.
63.	15	Спуски с изменением стоек, повторное прохождение отрезков			Комбини ро ванный	Демонстрируют технику спусков с изменением стоек.
64.	16	<b>Прохождение контрольной дистанции</b>			Контрольн ый	Демонстрируют прохождение контрольной дистанции.
65.	17	Игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».			Комбини ро ванный	Взаимодействуют со сверстниками в игровой ситуации.
66.	18	Эстафета на лыжах.			Комбини ро ванный	Выполняют эстафеты на лыжах.
<b>РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ» (16 .)</b>						
67.	1	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Стойки и передвижения .Т. б.на волейболе.			Комбини ро ванный	Описывают правила техники безопасности. Демонстрируют передачи мяча над собой во встречных эстафетах.
68.	2	Прием и передача мяча (в. и н.) на месте в парах, после перемещения, в прыжке.			Комбини ро ванный	Демонстрируют прием и передачу мяча на месте индивидуально и в парах.
69.	3	<b>Оценка техники верхней передачи мяча в парах через сетку.</b> Передача мяча над собой .			Контрольн ый	Демонстрируют технику верхней передачи мяча в парах через сетку.
70.	4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			Комбини ро ванный	Демонстрируют прямой нападающий удар.
71.	5	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физической подготовленностью. Отбивание мяча кулаком через сетку			Комбини ро ванный	Демонстрируют отбивание мяча кулаком через сетку.
72.	6	Нападающий удар после передачи. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол.			Комбини ро ванный	Выполняют нападающий удар после передачи.
73.	7	<b>Оценка техники передач мяча двумя руками сверху над собой и через сетку.</b>			Контрольн ый	Демонстрируют технику передачи мяча двумя руками сверху над собой и через сетку.
74.	8	Тактика освоенных игровых действий.			Комбини ро ванный	Описывают тактику освоенных игровых действий.

75.	9	Нижняя прямая подача, прием подачи			Комбинированный	Демонстрируют технику нижней прямой подачи.
76.	10	Верхняя прямая подача мяча, прием подачи			Комбинированный	Демонстрируют технику верхней прямой подачи.
77.	11	Тактика игры. Учебная игра			Комбинированный	Демонстрируют технику и тактику игры в волейбол.
78.	12	<b>Оценка техники прямого нападающего удара (имитация).</b>			Контрольный	Демонстрируют выполнение техники прямого нападающего удара
79.	13	Теоретические знания к соревновательной деятельности. Ученая игра.			Комбинированный	Знакомятся с соревновательной деятельностью
80.	14	Техника защитных действий			Комбинированный	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры в волейбол.
81.	15	<b>Оценка техники прямой нижней подачи</b>			Контрольный	Демонстрируют технику прямой нижней подачи.
82.	16	Игра по правилам волейбола			Комбинированный	Взаимодействие со сверстниками во время игры.
<b>РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФУТБОЛ» (7 ч.)</b>						
83.	1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе. Т. б на футболе.			Комбинированный	Знакомятся с техникой безопасности на уроках по футболу.
84.	2	Техника ведения мяча <b>Тестирование подтягиваний.</b> Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол.			Контрольный	Демонстрируют технику ведения мяча и подтягивания.
85.	3	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба. <b>Тестирование наклона из положения сидя</b>			Контрольный	Демонстрируют удары по мячу и челночный бег 3/10 м.
86.	4	Удары по воротам указанными способами. <b>Тестирование челночного бега 3/10 м</b>			Контрольный	Демонстрируют технику наклона из положения сидя .
87.	5	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Учебная игра в футбол.			Комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры в футбол.
88.	6	Техничко - тактические действия игры в мини-футбол. <b>Тестирование прыжка в длину с места</b>			Контрольный	Демонстрируют технику прыжка в длину с места.
89.	7	Организация досуга средствами физической культуры. <b>Тестирование 30 м</b>			Контрольный	Знакомятся с психическими процессами в обучении двигательными действиями.
<b>РАЗДЕЛ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА» (13 ч.)</b>						
90.	1	Прыжок в высоту. <b>Тестирование 6-ти минутного бега. Годовой практический зачет.</b>			Контрольный	Демонстрируют технику 6-ти минутного бега и прыжка в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагиванием» ( подбор разбега и отталкивания)
91.	2	Приземление в прыжках в высоту способом			Комбинированный	Демонстрируют технику приземления в прыжках в высоту.

		«перешагивание».				
92.	3	<b>Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега</b>			Контрольн ый	Демонстрируют технику прыжка в высоту с разбега.
93.	4	Метание мяча в цель. Броски набивного мяча			Комбини ро ванный	Демонстрируют броски набивного мяча.
94.	5	Бег 2000 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.			Комбини ро ванный	Демонстрируют технику метания в цель.
95.	6	Полоса препятствий на выносливость <b>Оценка техники метания мяча на дальность</b>			Контрольн ый	Демонстрируют технику метания на дальность.
96.	7	Эстафетный бег.			Комбини ро ванный	Демонстрируют технику бега на 30 м.
97.	8	<b>Оценка техники передачи эстафетной палочки</b>			Контрольн ый	Демонстрируют технику передачи эстафетной палочки.
98.	9	<b>Бег 60 м на результат.</b> Преодоление препятствий разной сложности, передвигание в висах и упорах			Контрольн ый	Демонстрируют технику бега на 60 м.
99.	10	Прыжковые упражнения. Многоскоки.			Комбини ро ванный	Демонстрируют технику прыжковых упражнений.
100.	11	<b>Прыжок в длину с разбега на результат.</b> Равномерный бег. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Итоговое повторение.			Контрольн ый	Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.
101.	12	Зачет				
102.	13	Развитие физических качеств посредством спортивных игр . Т. б. на каникулах Эстафеты			Комбини ро ванный	Запоминают правила техники безопасности на каникулах.

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

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

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 8-9 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной  
ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество  
«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово- учебник»;

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

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

<https://resh.edu.ru/>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**