

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Бурятия**

**МУ «Комитет образованию Администрации г.Улан-Удэ»**

**МАОУ "СОШ №63 г.Улан-Удэ"**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО  
"Спортивно-эстетического  
и естественного цикла "

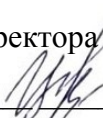


Мархаева Е.А

Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора УВР



Цырендоржиевой С.Ч

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы №63  
г. Улан-Удэ



Бадугупов Б.Г  
Приказ №44  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3612065)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8 класса

г.Улан-Удэ 2023г.

## **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, – 340 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). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 34 часа из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## 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 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. 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 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 8 классе** обучающиеся научатся:

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 обучающимися 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 обучающимися, 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 двушажного 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;

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

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).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>1. Знание о физической культуре</b>					
1.1.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Технологии для улучшения осанки и коррекции веса. Фитнесс программы.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	Знакомство с историей Олимпийского движения. Движение ГТО	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>2. Физическое совершенство</b>					
2.1.	Упражнения на развитие силы и гибкости. Упражнения для профилактики утомления. Спортивная игра «Футбол»	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Упражнения на развитие координации и быстроты. Спортивная игра «Футбол» (Игровая деятельность по правилам классического футбола)	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	Упражнения на формирование осанки и телосложения. ВФСК ГТО – содержание нормативов и требования к технике исполнения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». ТБ в легкой атлетике. Бег с равномерной скоростью. Техника низкого и высокого стартов. Стартовый разгон. Финиширование. КУ - бег на 30 м	3	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Специально беговые ОРУ. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Челночный бег 3X10 м.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. КУ - бег 60 м на результат. Прыжок в длину с места - фазы прыжка и ТБ в прыжках (ознакомление)	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование челночного бега Прыжок в длину с места – совершенствование КУ – бег 3X10 м на результат. Метание мяча весом 150 г.- ТБ и фазы броска. Развитие точности движения	2		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». КУ - прыжок в длину с места. Метание малого мяча и на дальность.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». КУ - Метание малого мяча на дальность.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.10..	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции до 7 мин. ТБ в беге на длинные дистанции. Упражнения на восстановления дыхания. КУ- шестиминутный бег, Ку- бег на 1500 (д) и 2000(м) м.	4	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Итого по разделу «Легкая атлетика»</b>		<b>16</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
2.11.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. ТБ на уроках гимнастики. Оказание первой помощи при травмах и владение методом страховки. Способы учёта индивидуальных особенностей.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд и назад в группировке, стойки и упоры. КУ- наклон вперед из положения стоя на скамье.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на бревне и перекладине. Элементы акробатической комбинации – ознакомление. Совершенствование. КУ- комбинация упражнений на бревне	3	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.14.	Модуль «Гимнастика». КУ - Акробатическая комбинация из 9 элементов.	2	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.15.	Модуль «Гимнастика». Развитие общей и силовой выносливости. Упражнения в подтягивании и отжимании. Метод круговой тренировки.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.16.	Модуль «Гимнастика». Упражнения в лазании (на лавке, на гимнастической стенке, на канате)	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.17.	Модуль «Гимнастика». КУ - лазание на канате. Упражнения на гимнастической стенке	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.18.	Модуль «Гимнастика». ТБ в опорном прыжке через гимнастического козла. Фазы прыжка. Разбег. Приземление. КУ - опорный прыжок через козла.	3	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Итого по разделу «Гимнастика»</b>		<b>14</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
2.19.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. ТБ в игре. Амплуа игроков.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.20.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и сверху мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.21.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча Обводка мячом ориентиров. Правила игры в мини-футбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.22.	Игровая деятельность по правилам мини футбола	2		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Итого по модулю «Спортивные игры. Футбол»	<b>5</b>		<b>2</b>	
2.23.	Модуль «Зимние виды спорта». ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Оказание первой помощи при обморожении. Подбор оборудования. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, попеременным двушажным ходом	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.24.	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	2		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона. Торможение боковым скольжением. Переход с одного лыжного хода на другой	2	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Итого по модулю «Зимние виды спорта»- Лыжная подготовка	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
2.27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». ТБ на уроках баскетбола. Правила игры, судейские жесты. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груд в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



2.29	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, в движении с двух шагов одной рукой от плеча. Штрафной бросок.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Личная защита. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра.	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Учебная игра(Оценка техники владения мячом, умений игры и взаимодействий)	2	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.30.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». ТБ на уроках волейбола. Правила, расстановка, переходы. Подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.31.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками над собой во встречных колоннах. Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	2		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.33	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	2	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Итого по разделу «Спортивные игры»</b>		<b>15</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	

Итого по разделу «Физическое совершенство»		58	11	12	
3.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (Программа Летнего и Зимнего фестивалей ВФСК ГТО)	10		4	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
Итого по разделу		10		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	16	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Технологии для улучшения осанки и коррекции веса. Фитнесс программы.	1				вводный
2.	Знакомство с историей Олимпийского движения. Движение ГТО	1				вводный
3.	Упражнения на развитие силы и гибкости. Упражнения для	1				текущий
4.	Упражнения на развитие координации и быстроты.	1				текущий
5.	Упражнения на формирование осанки и телосложения. ВФСК ГТО – содержание нормативов и требования к технике исполнения.	1				текущий
6-8	Модуль «Лёгкая атлетика». ТБ в легкой атлетике. Бег с равномерной скоростью. Техника низкого и высокого стартов. Стартовый разгон. Финиширование. КУ - бег на 30 м	3	1			оперативный
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Специально беговые ОРУ. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Челночный бег 3X10 м.	1				текущий
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. КУ - бег 60 м на результат. Прыжок в длину с места - фазы прыжка и ТБ в прыжках (ознакомление)	1	1			оперативный

11-12	Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование челночного бега Прыжок в длину с места – совершенствование КУ – бег 3X10 м на результат. Метание мяча весом 150 г.- ТБ и фазы броска. Развитие точности движения	2		1		оперативный
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». КУ - прыжок в длину с места. Метание малого мяча и на дальность.	1	1			оперативный
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». КУ - Метание малого мяча на дальность.	1		1		оперативный
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции до 7 мин. ТБ в беге на длинные дистанции. Упражнения на восстановления дыхания.	1				текущий
16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции Упражнения на восстановления дыхания. КУ - шестиминутный бег.	1	1			оперативный
17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег.	1				текущий
18.	Модуль «Лёгкая атлетика». КУ - бег на 1500 (д) и 2000(м) м.	1		1		итоговый
19.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. ТБ на уроках гимнастики. Оказание первой помощи при травмах и владение методом страховки. Способы учёта индивидуальных особенностей. Развитие гибкости	1				вводный
20.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд и назад в группировке, стойки и упоры. КУ- наклон вперед из положения стоя на скамье.	1		1		текущий

21-23	Модуль «Гимнастика». Упражнения на бревне и перекладине. Элементы акробатической комбинации – ознакомление. Совершенствование. КУ- комбинация упражнений на бревне	3	1			оперативный
24-25	Модуль «Гимнастика». КУ - Акробатическая комбинация из 9 элементов.	2	1			оперативный
26	Модуль «Гимнастика». Развитие общей и силовой выносливости. Упражнения в подтягивании и	1				оперативный
27-28	Модуль «Гимнастика». Упражнения в лазании (на лавке, на гимнастической стенке, на канате)	2				вводный
29	Модуль «Гимнастика». КУ - лазание на канате. Упражнения на гимнастической стенке	1		1		текущий
30-32	Модуль «Гимнастика». ТБ в опорном прыжке через гимнастического козла. Фазы прыжка. Разбег. Приземление.	3	1			итоговый
33	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. ТБ в игре. Амплуа игроков.	1				вводный
34	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		1		текущий
35	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. Правила игры в мини-футбол.	1				текущий
36	Игровая деятельность по правилам мини футбола .	2		1		оперативный
37-38	Модуль «Зимние виды спорта». ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Оказание первой помощи при обморожении. Подбор оборудования. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, попеременным душажным ходом	2				Вводный текущий

39-40	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	2		1		текущий
41-42.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона. Торможение боковым скольжением. Переход с одного лыжного хода на другой	2	1			оперативный
43-44.	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	2	1	1		итоговый
45.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». ТБ на уроках баскетбола. Правила игры, судейские жесты. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1				водный
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груд в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1				текущий
47.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, в движении с двух шагов одной рукой от плеча. Штрафной бросок.	1		1		текущий
48-49.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Личная защита. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра.	2	1			текущий
50-51.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Учебная игра(Оценка техники владения мячом, умений игры и взаимодействий)	2	1			оперативный

52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1				текущий
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». ТБ на уроках волейбола. Правила, расстановка, переходы. Подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол	1				текущий
54-55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя над собой во встречных колоннах.	2		1		текущий
56-57.	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	2				текущий
58.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	2		1		оперативный
59.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				текущий
60.	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				текущий
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1,0 км. Подводящие упражнения	1				текущий
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		текущий
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	2		1		оперативный
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	2		1		оперативный

65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				текущий
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				текущий
67.	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1		оперативный
68.	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				текущий
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>11</b>	<b>16</b>		



**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	18	17	16	15,5	15	14,5

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

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

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

2. Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2021.

- Поурочные разработки по физической культуре 5-11 класс .- М.: ВАКО (В помощь школьному учителю).

- Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова-2-е изд.-М.-Просвещение, 2020.

- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2020г.

- Легкая атлетика в школе / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М., 2007.

- Матвеев Л. П. Общая теория спорта. М., 2007

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

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

<https://gto.ru/>

<http://www.trainer.h1.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru>

<http://obg-fizkultura.ru>

<https://infourok.ru>

