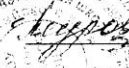


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа»

Ребрихинского района Алтайского края

«Рассмотрено» Руководитель МО  Дойнеко М.Л. Протокол № 1 «26» августа 2022г.	«Утверждаю» Директор МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»  Туровская О.П. Приказ № 61 «26» августа 2022г. 
--	--

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для 8 класса

на 2022-2023 учебный год

Разработана Васильевым Е.К.

учителем физической культуры

с. Усть-Мосиха

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физике разработана на основе:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287.
2. Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций). Москва, 2021 г.
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05. 2020 г. № 254 ;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
5. Положение о рабочей программе педагога МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»
6. Учебный план МКОУ «Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа» на 2022-2023 учебный год;
7. Календарный учебный график МКОУ «Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа» на 2022-2023 учебный год;

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное

физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 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, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	В том числе				Примерное количество часов на самостоятель ные работы обучающихся
		уроков	Практич еских работ	Тестовых работ	Контрольн ых работ	
1.	Легкая атлетика	13				
2.	Спортивные игры	9				
3.	Гимнастика	10				
4.	Лыжные виды спорта	12				
5.	Спортивные игры	10				
6.	Легкая атлетика	8				
7.	Спортивные игры	6				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 8 КЛАССЕ

№/п	Раздел и тема	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Вид, форма контроля	Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы.
Модуль «Лёгкая атлетика» – (9ч), Модуль «Спорт» – (4ч) – 13ч					
1	Модуль «Лёгкая атлетика» Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетике. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	Инструктаж по т/б Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО в беговых дисциплинах лёгкой атлетики. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах: бег на короткие дистанции.	Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника); составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;	Беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах			Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Модуль «Спорт» Физическая подготовка1	Бег с ускорениями из разных исходных положений. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).	Учебно-тренировочные занятия. Развитие скоростных способностей.	Тестирование	
4	Знания о	Физическая культура	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений,	Беседа	https://resh.edu.ru/s

	физической культуре <i>Физическая культура в современном обществе.</i> Модуль «Лёгкая атлетика» Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.	презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Физическая культура в современном обществе» Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации) Знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.		ubject/9/
5	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы; описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог: консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».			Работа на уроке	
7	Модуль «Спорт» Физическая подготовка 2.	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Комплексы силовых упражнений по методу круговой	Учебно-тренировочные занятия выполнение прыжковых упражнений.	Тестирование	

		тренировки.			
8	Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики	Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах		совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений	Работа на уроке	
10	Модуль «Спорт» Физическая подготовка 3.	Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд,	Учебно-тренировочные занятия по выполнению метания	Тестирование	

		назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).			
11	Модуль «Лёгкая атлетика» Кроссовый бег	Кроссовый бег	Знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; 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	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	Совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции	Работа на уроке	
13	Модуль «Спорт» Физическая подготовка 4.	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости	Тестирование	
Модуль «Спортивные игры» - Баскетбол – (6ч), Модуль «Спорт» – (3ч) – 9ч					
14/1	Знания о физической культуре <i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</i> Модуль «Спортивные игры» Баскетбол Инструктаж по технике безопасности на уроках	Всестороннее и гармоничное физическое развитие Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Повороты в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	Анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека» Знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. Учебный диалог. Консультации с учителем по определению задач	Беседа, Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/

	баскетбола. Повороты с мячом на месте		самостоятельного обучения технике броска и последовательности их выполнения во время самостоятельных занятий.		
15/2	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу (материал 6—7 классов); знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
16/3	Модуль «Спорт» Физическая подготовка 5.	Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд).	Учебно-тренировочные занятия для скоростных способностей, передач мяча	Тестирование	
17/4	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	Бросок мяча в корзину двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
18/5	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.			Работа на уроке	
19/6	Модуль «Спорт» Физическая подготовка 6.	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной	Учебно-тренировочные занятия для отработки броска баскетбольного мяча.	Тестирование	

		рукой) после отскока от стены (от пола).			
20/7	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); — совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Учебный диалог. Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их выполнения во время самостоятельных занятий	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
21/8	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке			Работа на уроке	
22/9	Модуль «Спорт» Физическая подготовка 7. Знания о физической культуре Адаптивная физическая культура.	Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	Учебно-тренировочные занятия для развитие выносливости. Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», её цели и задачи, приводят примеры её социальной целесообразности; готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления»; «Лечебная физическая культура, её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»	Беседа, Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
Модуль «Гимнастика» – (7ч), Модуль «Спорт» – (3ч) – 10ч					
23/1	Модуль «Гимнастика» Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках,	Учебный диалог. Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений. Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих	Беседа, Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/

24/2	Модуль «Гимнастика» Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	упорах, кувырках, прыжках. (юноши) Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики	упражнений; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики; составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
25/3	Модуль «Гимнастика» Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	гимнастики (девушки)		Работа на уроке	
26/4	Модуль «Спорт» Физическая подготовка 8. Способы самостоятельно й деятельности. <i>Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой.</i>	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки);	Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Учебный диалог. Консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей.	Беседа, Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/
27/5	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на перекладине	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; знакомятся с образом 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	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
28/6	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая			Работа на уроке	

	комбинация на перекладине		координации; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах). Учебный диалог: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений		
29/7	Модуль «Спорт» Физическая подготовка 9.	Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	Учебно-тренировочные занятия для развития гибкости.	Тестирование	
30/8	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на	Контролируют выполнение упражнений и комбинации в полной	Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение,	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/

	параллельных брусках.	координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы и их устранения (обучение в группах).	описывают фазы движения и определяют их технические трудности; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) Учебный диалог: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.		
31/9	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая комбинация на параллельных брусках.			Работа на уроке	
32/10	Модуль «Спорт» Физическая подготовка 10. Способы самостоятельной деятельности. <i>Коррекция нарушения осанки</i>	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием.	Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Учебный диалог. Консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Учебно-тренировочные занятия для развития координации движений.	Беседа, Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
Модуль «Лыжные виды спорта» – (8ч), Модуль «Спорт» – (4ч)					
33/1	Модуль «Лыжные виды спорта» Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах по отлогому склону с	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах по отлогому склону с	Знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения; описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают	Беседа, Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/

	бесшажным ходом.	дополнительным отягощением.	способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий.		
34/2	Модуль «Лыжные виды спорта» Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».		Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
35/3	Модуль «Спорт» Физическая подготовка 11.	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей.	Работа на уроке	
36/4	Модуль «Лыжные виды спорта» Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	Знакомятся с образцом техники преодоления препятствия широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом; знакомятся с образцом техники преодоления препятствия перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом; знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации; контролируют технику перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Учебный диалог. Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения.	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
37/5	Модуль «Лыжные виды спорта» Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.			Работа на уроке	
38/6	Модуль «Спорт» Физическая	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд	Учебно-тренировочные занятия для развития координации.	Работа на уроке	

	подготовка 12.	через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.			
39/7	Модуль «Лыжные виды спорта» Торможение боковым скольжением на лыжах при спуске с пологого склона.	Торможение боковым скольжением на лыжах при спуске с пологого склона. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	Знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
40/8	Модуль «Лыжные виды спорта» Торможение боковым скольжением на лыжах при спуске с пологого склона.			Работа на уроке	
41/9	Модуль «Спорт» Физической подготовке 13. Способы самостоятельно й деятельности. <i>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</i>	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости. Знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;	Беседа, Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
42/10	Модуль «Лыжные виды спорта» Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции. Ранее разученные упражнения лыжной	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции. Ранее разученные упражнения лыжной	Знакомятся с образцом перехода с техники попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;	Работа на уроке	

	время прохождения учебной дистанции.	подготовки в передвижениях на лыжах, спусках, подъёмах, торможении.	контролируют технику перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		
43/11	Модуль «Лыжные виды спорта» Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	Учебный диалог. Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения.	Работа на уроке	
44/12	Модуль «Спорт» Физическая подготовка 14.	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	Учебно-тренировочные занятия для развитие силовых способностей.	Работа на уроке	
Модуль «Спортивные игры» Волейбол-(8ч), Модуль «Спорт» – (2ч)					
45/1	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Прямой нападающий удар.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий. Прямой нападающий удар	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; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямо го нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Методические рекомендации учителя по самостоятельному решению задач разучивания прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/

			упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления.		
46/2	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Прямой нападающий удар. Способы самостоятельно й деятельности. <i>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировок</i>	Прямой нападающий удар Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировок	Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты. 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; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Методические рекомендации учителя по самостоятельному решению задач разучивания прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления.	Беседа, Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
47/3	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Прямой нападающий удар.	Прямой нападающий удар	Разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Учебный диалог. Методические рекомендации учителя по самостоятельному решению задач разучивания прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления.	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
48/4	Модуль «Спорт» Физическая подготовка 15.	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от	Учебно-тренировочные занятия для развития силовых способностей.	Работа на уроке	

		груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.).			
49/5	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
50/6	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.			Работа на уроке	
51/7	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.			Работа на уроке	
52/8	Модуль «Спорт» Физическая подготовка 16	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным	Учебно-тренировочные занятия для развития прыгучести	Работа на уроке	

		отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках.			
53/9	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Тактические действия в игре волейбол	Тактические действия в защите и нападении Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). Учебный диалог. Тема: «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности».	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
54/10	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Тактические действия в игре волейбол			Работа на уроке	
Модуль «Лёгкая атлетика» – (6ч), Модуль «Спорт»– (2ч) -8ч					
55/1	Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах: бег на короткие дистанции.	составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и продолжительности учебной дистанции;	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
56/2	Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах			Работа на уроке	
57/3	Модуль «Спорт» Физическая подготовка 17.	Бег с ускорениями из разных исходных положений. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте	Учебно-тренировочные занятия для развития скоростных способностей	Работа на уроке	

		и со старта).			
58/4	Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики	Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений	Работа на уроке	
59/5	Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах			Работа на уроке	
60/6	Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах			Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
61/7	Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	Совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции	Работа на уроке	
62/8	Модуль «Спорт» Физическая подготовка 18	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).	Учебно-тренировочные занятия для развития выносливости	Тестирование	
Модуль «Спортивные игры» Футбол-(4ч), Модуль Спорт» – (2ч)					
63/1	Модуль «Спортивные игры»	Правила игры в мини-футбол. Технические действия: удары с	Знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Футбол. Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	разбега по мячу внутренней стороной стопы; внутренней и внешней частью подъёма стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия игроков в футболе	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); играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)		
64/2	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол			Работа на уроке	
65/3	Модуль «Спорт» Физическая подготовка 19.	Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.	Учебно-тренировочные занятия для развития координации	Работа на уроке	
66/4	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	Правила игры в мини-футбол. Технические действия: удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы; внутренней и внешней частью подъёма стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия игроков в футболе	Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Работа на уроке	https://resh.edu.ru/subject/9/
67/5	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол			Работа на уроке	
68/6	Модуль «Спорт»	Старты из различных положений с	Учебно-тренировочные занятия для развития скоростно-силовых способностей	Работа на уроке	

	Физическая подготовка 20.	последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения.			
--	---------------------------	---	--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 8-9 классы. В. И. Лях;:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31>

<https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-8-klass-6203936.html>

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/20/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-8-klass-68>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; теннисные мячи; баскетбольные щиты; волейбольная сетка; обручи; скакалки; скамейки гимнастические; маты гимнастические; конусы; фишки; лыжи; лыжные палки; лыжные ботинки; гранаты для метания; мостик гимнастический; гимнастический козёл; эстафетные палочки; конь гимнастический; стойки для прыжков в высоту; планка для прыжков в высоту; фитболы; батуты; медицинболы; перекидное табло; канат; манишки для спортивных состязаний.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, измерительная рулетка