
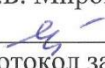



Департамент по социальной политике
Администрации городского округа Саранск
Республики Мордовия

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова»

Рассмотрено
на методическом объединении учителей
физической культуры и ОБЖ
МОУ «Гимназия № 20 имени Героя
Советского Союза В.Б. Миронова»
Руководитель МО 
М.Ю. Матюшкина
Протокол заседания МО №1
от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР МОУ
«Гимназия № 20 имени Героя Советского
Союза В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ
 Е.М. Шумилкина
Протокол заседания МС №1
от 30.08.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Гимназия № 20
Имени Героя Советского Союза
В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ
 Р.К. Аюпов
Приказ № 03-02/304 от 01.09.2023 г.

Рабочая программа

учебного предмета (курса)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование предмета (курса))

8 А, Б, В КЛАССЫ

Автор – составитель: Матюшкина М.Ю.
Преподаватель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Специальность ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023 - 2024 учебный год

Паспорт рабочей программы
8 класс

Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
Учебники	« Физическая культура» 8-9 классы учеб. для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Прсвещение, 2018.
Объём учебного времени	2 часа
Режим занятий	8А- 8Б- 8В-
Уровень обучения	Базовый

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для

общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов 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 (девочки). 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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). 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).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. 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), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. 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°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО 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** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими 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 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;

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			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	К.р.	П.р.				
I триместр Легкая атлетика – 8 часов								
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	8 1	0	0		Инструктаж по ТБ. Бег - 3'. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Обучение технике низкого старта (3-4 × 20 м). Передача эстафетной палочки Бег 30 м. Развитие скоростных качеств	Устный опрос	Прыжки со скакалкой. Презентация на тему: «Техника безопасности по разделу «Легкая атлетика»
2.	Бег на короткие дистанции.	1	0	0		Бег по дистанции - 5'. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Обучение стартовому разгону после низкого старта. Совершенствовать бег на 60 м. Развитие скоростных качеств.	Работа на уроке	Презентация на тему: «Бег с низкого старта» https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-legkaya-atletikabeg-s-nizkogo-starta-2505381.html Прыжки со скакалкой.
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г.	1	0	0		Медленный бег - 8' Специальные беговые упражнения. ОРУ. Совершенствовать технику низкого старта. 30 м (с высокого старта).Правила соревнований. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов Развитие скоростных качеств.	Работа на уроке	Повторить технику метания мяча.
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 и 60 м	1	0	1		Медленный бег - 9' Специальные беговые упражнения. ОРУ. Совершенствовать технику низкого старта. КУ – 30 м (с высокого старта).Правила соревнований. Метание мяча на дальность с 4 шагов (положение «натянутый лук», скрестный шаг). Развитие скоростных качеств.	Учет текущих достижений. Бег 30 метров: М. Д. «5» -4.8; 5.1; «4» -5.2; 5.7; «3» -5.7; 6.2;	Презентация на тему: «Метание мяча на дальность» https://infourok.ru/prezentaciya-legkaya-atletika-metanie-myacha-na-dalnost-3694707.html
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0		Бег по дистанции – 800м.ОРУ – на развитие плечевого пояса. Прыжковые упражнения. Метание мяча (150г), совершенствовать бросок мяча с разбега. Развитие выносливости.	Работа на уроке	Бросок мяча с разбега. Презентация на тему: «Прыжок в длину с места» https://infourok.ru/prezentaciya-legkaya-atletika-metanie-myacha-na-dalnost-3694707.html

						Развитие скоростно-силовых качеств.		zentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-prizhka-v-dlinu-s-mesta-1231789.html
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 г.	1	0	1		Бег по дистанции – 400м. Прыжки и многоскоки. ОРУ на плечевой пояс. КУ –Метание мяча на дальность. Соблюдение правил соревнований. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Учет текущих достижений. Метание мяча: М. Д. «5»-34 м; 27 м; «4»-31 м;21 м; «3»-28 м; 17 м;	Прыжок в длину с места
7.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррективки осанки и телосложения	1	0	0		Бег – 800м. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в движении. ОФП: –приседание -отжимание -«лягушка» Спортивные игры. Развитие силы.	Работа на уроке	Презентация на тему: «Прыжок в длину с места» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-prizhka-v-dlinu-s-mesta-1231789.html
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1		Бег – 500м. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в движении. КУ – прыжок в длину с места(см) Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учет текущих достижений. Прыжок в длину с места: М. Д. «5» - 190 175; «4» - 180 165; «3» - 165 156;	
Гимнастика – 8 часов								
9 (1)	Модуль «Гимнастика» Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0		Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды: «Строевой шаг», размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Акробатические упражнения: М – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д – мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Упражнения на развитие гибкости. Развитие силовых способностей	Работа на уроке	Презентация на тему: «Техника безопасности на уроках гимнастики» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temutehnika-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-1791341.html Упражнения на развитие гибкости.
10 (2)	Акробатические комбинации.	1	0	0		Акробатические упражнения: М – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад;	Работа на уроке	Упражнения на развитие гибкости.

						длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д – мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Развитие координационных способностей.		
11 (3)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		ОРУ с предметами. Эстафеты. КУ - Наклон туловища вперед из положения, стоя на прямых ногах. Опорный прыжок: М – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Д – прыжок боком с поворотом на 90°(конь в ширину, высота 110см). Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств	Учет текущих достижений. Наклон туловища... стоя...: М. Д. «5» - +11; +15; «4» - +6; +8; «3» - +4; +5;	М - стойка на голове и лопатках. Д - мост и поворот в упор стоя на одном колене.
12 (4)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин., кол-во раз).	1	0	0		Акробатические упражнения: М – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д – мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Подъем туловища из положения, лежа за 1 мин (кол-во раз). Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	М - стойка на голове и лопатках. Д - мост и поворот в упор стоя на одном колене.
13 (5)	Акробатические комбинации.	1	0	1		ОРУ в движении. КУ – Основы акробатики: Мальчики –и.п. - длинный кувырок вперед – упор присев – кувырок назад – упор стоя ноги врозь – стойка на голове и руках – перекат вперед – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись. Девочки – и.п. – стоя, ноги врозь – мост, согнув одну ногу, поворотом кругом – упор присев, перекатом назад стойка на лопатках с опорой руками в пол, переход в полушпагат, прыжком – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись.	Учет текущих достижений. Техника выполнения.	Подъем туловища из положения, лежа за 1 мин (кол-во раз).
14 (6)	Физическая культура в современном обществе.	1	0	0		Различные виды бега. Прыжки и многоскоки. ОРУ в парах. ОФП: –приседание -отжимание -«лягушка» Подъем туловища из положения лежа на спине. Спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Работа на уроке	Подъем туловища из положения, лежа за 1 мин (кол-во раз).
15 (7)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1		ОРУ с предметами. КУ – Поднимание туловища за 1 мин из положения лежа	Учет текущих достижений. М. Д.	Упражнения на развитие силовых качеств.

	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин., кол-во раз).					СМГ - Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз Развитие силовых способностей.	«5» - 48р; 38р; «4» - 43р; 33р; «3» - 38р; 25р; СМГ М. Д. «5» - 15р; 12р; «4» - 14р; 11р; «3» - 13р; 10р;	
16 (8)	Игровая деятельность.	1	0	0		Различные виды бега. ОРУ в движении. ОФП: – приседание -отжимание -«лягушка» Спортивные игры. Развитие силы. Подведение итогов: модуль «Гимнастика	Работа на уроке	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Баскетбол – 7 часов								
17 (1)	Модуль «Баскетбол» Передача мяча одной рукой от плеча снизу	1	0	0		Инструктаж по ТБ. Повторить материал V – VII классов (ловля – передача, повороты, броски в кольцо). Обучать передаче мяча в движении (Передача мяча в тройках со сменой мест). Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Работа на уроке	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Презентация на тему: «Техника безопасности на уроках по баскетболу» https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/01/09/tehnika-bezopasnosti-po-basketbolu
18 (2)	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	0	1		Передвижение игрока. Ведение правой, левой рукой с изменением направления. Совершенствовать передачу мяча в движении в парах. Бросок мяча с боку (без ведения). Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		Правила игры в баскетбол.
19 (3)	Повороты с мячом на месте	1	0	0		Передачи мяча в движении. Повороты с мячом на месте Бросок мяча с боку (без ведения). Сочетание приёмов: ведение - передача-ловля - бросок в кольцо в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	Техника выполнения упражнения	Броски в цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
20 (4)	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	0	1		Сочетание приёмов: ведение - передача-ловля - бросок в кольцо в движении.	Учет текущих достижений.	Броски в цель.

						КУ – бросок мяча с боку (без ведения). Учебная игра «баскетбол». Развитие координационных способностей.	Бросок мяча с боку из 8- ми бросков: «5» - 7попаданий; «4» - 6-4 поп; «3» - 3-1;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
21 (5)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		Мини-соревнования. Правила игры. Судейство (умение правильно показывать жесты). Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	
22 (6)	Тактические действия в защите.	1	0	0		Различные виды перемещений. Сочетание приёмов: ведение - передача-ловля - бросок в кольцо в движении. «Штрафной бросок». Обучать взаимодействию двух нападающих против одного защитника. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	Броски в цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
23 (7)	Тактические действия в нападении.	1	0	0		«Штрафной бросок» (с укороченного расстояния) Прием 2 шага после ведения. Сочетание приёмов: ведение - передача-ловля - бросок в кольцо в движении. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
II триместр Баскетбол – 7 часов								
24 (8)	Модуль «Баскетбол» Передача одной рукой снизу	1	0	0		Различные виды ведения мяча. Передача мяча в тройках со сменой мест. «Штрафной бросок» Сочетание приемов: ведение – 2 шага – бросок в кольцо. Быстрый прорыв 2х1 Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	Повторить сочетание приемов: ведение – 2 шага – бросок в кольцо.
25 (9)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		Различные виды ведения мяча. Сочетание приёмов: ведение - передача-ловля - бросок в кольцо в движении. «КУ - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Развитие силовых качеств.	Учет текущих достижений. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. М. Д. «5» - 25р; 19р; «4» - 20р; 13р; «3» - 15р; 9р;	
26 (10)	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		Передачи мяча в движении. Прием в 2 шага после ведения (с последующей передачей мяча).	Работа на уроке	

						Совершенствовать бросок с отскоком от щита. Ловля высоко летящего мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
27 (11)	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		Различные виды ведения мяча. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. КУ - Сочетание приёмов: ведение - прием 2 шага – передача – ловля высоко летящего мяча - бросок в кольцо. Совершенствовать бросок с отскоком от щита. Ловля высоко летящего мяча. Развитие координационных способностей.	Учет текущих достижений. Техника выполнения упражнения	Видео на тему: «Штрафной бросок» https://yandex.ru/video/preview?text=обучающее%20видео%20штрафной%20бросок&path=wizard&parent=-reqid=1603820967166344-846930675548663715600107-production-app-host-man-web-yp-23&wiz_type=vital&filmId=10372197707556629791
28 (12)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		Различные виды ведения мяча. Броски в кольцо в движении, с места. «Штрафной бросок». Мини-соревнования. Правила игры. Учебная игра: «Баскетбол».	Работа на уроке	Повторить штрафной бросок. Презентация на тему: «правила игры в баскетбол» https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2012/10/20/prezentatsiya-pravila-igry-basketbol
29 (13)	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	0	1		Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Сочетание приёмов: ведение -прием 2 шага – передача – ловля высоко летящего мяча - бросок в кольцо. КУ - «Штрафной бросок». Развитие координационных способностей.	«Штрафной бросок». «5» - 2 из 5 «4» - 1 из 5 «3» - 0 из 5 (техника) СМГ Техника выполнения	Повторить ловлю высоко летящего мяча.
30 (14)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		Перехват мяча. Игровые задания 2х1, 3х1. Мини-соревнования. Правила игры. Судейство (умение правильно показывать жесты).	Работа на уроке	Повторить сочетание приемов с ловлей высоко летящего мяча.
Волейбол – 14 часов								
31 (1)	Модуль «Волейбол» Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	0	0		Инструктаж ТБ по разделу «Волейбол». Повторить материал V – VII классов (передача мяча сверху, нижняя прямая подача).	Работа на уроке	Правила судейства подачи.

						Игра "Пионербол".		
32 (2)	Игровая деятельность с использованием приема мяча снизу и сверху.	1	0	0		Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Обучать передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачу сверху (над собой), нижнюю прямую подачу. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра "Пионербол".	Работа на уроке	Передачи сверху над собой двумя руками
33(3)	Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0		Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Обучать передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствовать передачу мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачу сверху (над собой). Прием мяча отраженного сеткой. Игра "Пионербол".	Работа на уроке	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.
34(4)	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	0	1		Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. КУ - верхние передачи в парах (техника передач и кол-во раз). Верхняя прямая подача мяча и прием мяча снизу в парах.	Учет текущих достижений. Техника выполнение передач	
35 (5)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		Учебная игра «Пионербол». Верхняя прямая подача мяча. Атакующий удар	Работа на уроке	Передачи над собой двумя руками снизу.
36 (6)	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча.	1	0	0		Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Обучать передачам сверху в последовательности 5-3-2; 6-3-4. Совершенствовать нападающий удар, верхнюю прямую подачу.	Работа на уроке	Верхняя прямая подача мяча
37 (7)	Прямой нападающий удар	1	0	0		Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Обучать нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. Обучать розыгрышу мяча в 3 передачи. Совершенствовать верхнюю прямую подачу.	Работа на уроке	Верхняя прямая подача
38 (8)	Нижняя прямая подача.	1	0	1		Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. КУ – Нижняя прямая подача Обучать нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. Обучать розыгрышу мяча в 3 передачи.	Учет текущих достижений. Нижняя прямая подача (кол-во раз) «5» - 3 из 4 «4» - 2 из 3 «3» - 1 из 2	Верхняя прямая подача.
39	Игровая деятельность с	1	0	0		Мини-соревнования.	Работа на уроке	

(9)	использованием разученных технических приемов.					Учебная игра «Волейбол».		
40 (10)	Верхняя прямая подача	1	0	0		Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Верхние передачи в движении вдоль сетки. Передачи снизу над собой. Нападающему удар (кистевые удары в пол) в парах на месте. Верхняя прямая подача. Развитие координации.		Передачи снизу над собой
41 (11)	Игровая деятельность с использованием приема мяча снизу и сверху.	1	0	0		Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. ОРУ с мячами. Передачи сверху в тройках. Передачи снизу у стены, над собой с продвижением вперед. Верхняя прямая подача. Развитие координации.	Корректировка техники передачи снизу.	Нападающий удар
42 (12)	Передачи снизу двумя руками над собой.	1	0	1		Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. КУ – Передачи снизу двумя руками над собой (кол-во раз) Совершенствовать розыгрыш мяча в 3 передачи. Обучение разбегу для нападающего удара. Развитие координации.	Учет текущих достижений. Передачи снизу двумя руками: «5» - 10р. «4» - 9-7 р «3» - 6 р.	
43 (13)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		Мини-соревнования. Учебная игра «Волейбол». Правила игры.	Работа на уроке	
44 (14)	Прием мяча после передачи.	1	0	0		Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передачи мяча во встречных колоннах. Обучать передачам сверху в последовательности 5-3-2; 6-3-4. Нападающий удар (кистевые удары в пол) в парах на месте. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	Верхняя прямая подача
45 (15)	Верхняя прямая подача	1	0	1		Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передачи сверху в тройках. КУ – Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Учет текущих достижений. Верхняя прямая подача (кол-во раз) «5» - 3 из 4	

							«4» - 2 из 3 «3» - 1 из 2	
46 (16)	Прием мяча после передачи.	1	0	0		Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передачи мяча двумя руками с верху во встречных колоннах. Прием мяча после передачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра «Волейбол».	Работа на уроке	Прием мяча, отраженного сеткой.
III триместр Волейбол – 8 часов								
47 (17)	Модуль «Волейбол» Перевод мяча за голову	1	0	0		Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Совершенствовать розыгрыш мяча в 3 передачи. Нападающему удар (кистевые удары в пол) в парах на месте. Обучение разбегу для нападающего удара. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	Прием мяча, отраженного сеткой.
48 (18)	Прием мяча, отраженного сеткой.	1	0	1		Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передачи мяча во встречных колоннах. Верхняя прямая подача мяча и прием мяча снизу в парах. КУ – Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных способностей.	Учет текущих достижений. Техника выполнения приема мяча, отраженного сеткой.	Нападающий удар
49 (19)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		Мини-соревнования. Учебная игра «Волейбол». Уметь делать передачи.	Работа на уроке	Нападающий удар
50 (20)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		Обучать передачам сверху в последовательности 5-3-2; 6-3-4. Совершенствовать прямой нападающий удар. (по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером). Игра «Волейбол».	Работа на уроке	Нападающий удар
51 (21)	Прямой нападающий удар	1	0	1		Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. КУ – Прямой нападающий удар через сетку (с набрасывания) . Учебная игра "Волейбол".	Учет текущих достижений. Техника выполнения нападающего удара	Упражнения на развитие гибкости.
52 (22)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		Мини-соревнования. Учебная игра «Волейбол». Правила. Судейство. Подведение итогов по разделу «Волейбол».	Работа на уроке	Упражнения на развитие гибкости.
Гимнастика – 8 часов								
53	Модуль «Гимнастика»	1	0	0		Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила		Наклон туловища

(1)	Коррекция нарушения осанки.					страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды: «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ на месте. Упражнения на развитие гибкости. Развитие силовых способностей.	Работа на уроке	вперед из положения сидя.
54 (2)	Опорный прыжок	1	0	0		Медленный бег - 3'. Прыжки и многоскоки. ОРУ на месте. Опорный прыжок: согнув ноги (мальчики); ноги врозь (козел в ширину) (девочки). Упражнения на развитие гибкости. Развитие координации.	Работа на уроке	Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Наклон туловища вперед из положения сидя
55 (3)	Наклон туловища вперед из положения, сидя на полу (см).	1	0	1		Эстафеты. КУ - Наклон туловища вперед из положения, сидя на полу (см). Опорный прыжок: согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	Учет текущих достижений. Наклон туловища ...: М. Д. «5» - +12; +18; «4» - +8; +15; «3» - +5; +10;	Прикладное значение гимнастики Опорный прыжок.
56 (4)	Опорный прыжок: согнув ноги (мальчики); ноги врозь (козел в ширину) (девочки).	1	0	0		Медленный бег - 3'. Прыжки и многоскоки. ОРУ на месте. Опорный прыжок: согнув ноги (мальчики); ноги врозь (козел в ширину) (девочки). Развитие скоростно-силовых качеств	Работа на уроке	Презентация на тему: «Опорный прыжок через козла» https://uchitelya.com/f/izkultura/174472-prezentaciya-opornyy-pryzhok-cherez-kozla.html
57 (5)	Упражнения для профилактики утомления.	1	0	0		Различные виды бега. ОФП: – приседание -отжимание -«лягушка» Специальные прыжковые упражнения Опорный прыжок: согнув ноги (мальчики); ноги врозь (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие скоростно-силовых качеств	Работа на уроке	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.
58 (6)	Опорный прыжок: согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1	0	1		Различные виды бега. Специальные прыжковые упражнения КУ - Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. СМГ - Приседания за 30 сек., раз	Учет текущих достижений. Техника выполнения. СМГ М. Д. «5» -12р; 10р;	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

						Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие скоростно-силовых способностей	«4» - 11р; 9р; «3» - 10р; 8р;	
59 (7)	Способы учета индивидуальных особенностей.	1	0	0		Различные виды бега. ОРУ. ОФП: – приседание -отжимание -«лягушка» Специальные прыжковые упражнения Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Развитие скоростно-силовых способностей.	Работа на уроке	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.
60 (8)	Поднимание туловища за 30' из положения, лежа на спине (кол-во раз)	1	0	1		Медленный бег – 5 мин. ОРУ в движении. КУ – Поднимание туловища за 30' из положения, лежа на спине (кол-во раз) СМГ - Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 15 сек., раз Спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Учет текущих достижений. М. Д. «5» - 25р; 23р; «4»- 22р; 19р; «3» - 20р; 16р; СМГ М. Д. «5» - 15р; 12р; «4» - 14р; 11р; «3» - 13р; 10р;	
Лёгкая атлетика – 8 часов								
61 (1)	Модуль «Лёгкая атлетика» Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0		Инструктаж по ТБ. Бег - 3'. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Обучение технике низкого старта (3-4 × 20 м). Бег 30 м. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке	Прыжки со скакалкой.
62 (2)	Стартовый разгон после низкого старта.	1	0	0		Бег по дистанции - 5'. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Обучение стартовому разгону после низкого старта. Совершенствовать бег на 60 м. Развитие скоростных качеств.	Работа на уроке	Прыжки со скакалкой.
63 (3)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 и 60 м	1	0	1		Медленный бег - 9' Специальные беговые упражнения. ОРУ. Совершенствовать технику низкого старта. КУ – 30 м (с высокого старта). Метание мяча на дальность с 4 шагов (положение «натянутый лук», скрестный шаг). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Учет текущих достижений. Бег 30 метров: М. Д. «5» -4.8; 5.1; «4» -5.1; 5.6; «3» -5.4; 6.0;	Метание мяча на дальность. Специальные прыжковые упражнения.
64 (4)	Бег на средние дистанции.	1	0	0		Бег по дистанции - 10' (3 ускорения до 100м). ОРУ, специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность с полного разбега.	Работа на уроке	Метание мяча на дальность.
65 (5)	Бег на средние дистанции	1	0	0		Бег по дистанции – 800м (3 ускорения до 100м). ОРУ. Прыжковые упражнения. Метание мяча (150г), совершенствовать бросок мяча	Работа на уроке	Метание мяча на дальность.

						с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.		
66 (6)	Метание мяча на дальность с разбега.	1	0	1		Бег 600 м. ОРУ на плечевой пояс КУ - Метание мяча на дальность с разбега. Правила соревнований. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учет текущих достижений. Метание мяча (м): М. Д. «5»-42; 27 м; «4»-37; 21 м; «3»-28; 17 м;	Специальные прыжковые упражнения.
67 (7)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1		Бег – 400м. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в движении. КУ - Прыжок в длину с места Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учет текущих достижений. Прыжок в длину с места: М. Д. «5» - 190 175; «4» - 180 165; «3» - 165 156;	
68 (8)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		ОРУ в движении. Спортивные игры. Подведение итогов. Т. Б. на открытых водоемах.	Работа на уроке	Правила поведения на открытых водоемах.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		Работа на уроке
2.	Бег на короткие дистанции	1	0	0		Устный опрос
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		Работа на уроке
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		Учет текущих достижений.
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		Работа на уроке
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		Учет текущих достижений
7.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0		Работа на уроке
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Учет текущих достижений
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		Работа на уроке
10	Акробатические комбинации	1	0	0		Работа на уроке
11.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		Учет текущих достижений
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		Работа на уроке
13.	Акробатические комбинации	1	0	1		Учет текущих достижений
14.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0		Работа на уроке
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		Учет текущих достижений
16.	Игровая деятельность.					Работа на уроке
17.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0		Работа на уроке
18.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0		Работа на уроке
19.	Повороты с мячом на месте	1	0	0		Работа на уроке
20.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		Учет текущих достижений
21.	Игровая деятельность с	1	0	0		Работа на уроке

	использованием разученных технических приемов.					
22.	Тактические действия в защите	1	0	0		Работа на уроке
23.	Тактические действия в нападении.	1	0	0		Работа на уроке
24.	Передача одной рукой снизу.	1	0	0		Работа на уроке
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		Учет текущих достижений
26.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	0	0		Работа на уроке
27.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	0	1		Учет текущих достижений
28.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		Работа на уроке
29.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	0	1		Учет текущих достижений
30.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		Работа на уроке
31.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	0	0		Работа на уроке
32.	Игровая деятельность с использованием приема мяча снизу и сверху.	1	0	0		Работа на уроке
33.	Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1	0	0		Работа на уроке
34.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	0	1		Учет текущих достижений
35.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		Работа на уроке
36.	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча	1	0	0		Работа на уроке
37.	Прямой нападающий удар.	1	0	0		Работа на уроке
38.	Нижняя прямая подача.	1	0	1		Учет текущих достижений
39.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		Работа на уроке
40.	Верхняя прямая подача	1	0	0		Работа на уроке
41.	Игровая деятельность с использованием приема мяча снизу и сверху.	1	0	0		Работа на уроке
42.	Передачи снизу двумя руками над собой.	1	0	1		Учет текущих достижений
43.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		Работа на уроке
44.	Прием мяча после передачи.	1	0	0		Работа на уроке
45.	Верхняя прямая подача.	1	0	1		Учет текущих достижений
46.	Прием мяча после передачи	1	0	0		Работа на уроке
47.	Перевод мяча за голову.	1	0	0		Работа на уроке
48.	Прием мяча отраженного сеткой.	1	0	1		Учет текущих

						достижений
49.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		Работа на уроке
50.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		Работа на уроке
51.	Прямой нападающий удар.	1	0	1		Учет текущих достижений
52.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		Работа на уроке
53.	Коррекция нарушения осанки	1	0	0		Работа на уроке
54.	Опорный прыжок.	1	0	0		Работа на уроке
55.	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу (см)	1	0	1		Учет текущих достижений
56.	Опорный прыжок.	1	0	0		Работа на уроке
57.	Упражнения для профилактики утомления	1	0	0		Работа на уроке
58.	Опорный прыжок.	1	0	1		Учет текущих достижений
59.	Способы учёта индивидуальных особенностей.	1	0	0		Работа на уроке
60.	Поднимание туловища за 30' из положения лежа на спине (кол-во раз)	1	0	1		Учет текущих достижений
61.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0		Работа на уроке
62.	Стартовый разгон после низкого старта.	1	0	0		Работа на уроке
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		Учет текущих достижений
64.	Бег на средние дистанции	1	0	0		Работа на уроке
65.	Бег на средние дистанции	1	0	0		Работа на уроке
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		Учет текущих достижений
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Учет текущих достижений
68.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1	0	0		Работа на уроке
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	22		