

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию Администрации Крутинского муниципального района Омской области

МБОУ «Яманская СОШ»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

СОГЛАСОВАНО  
Методическим советом

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

\_\_\_\_\_ Мельникова Е.В.

\_\_\_\_\_ Заборских А.А.

\_\_\_\_\_ Мельникова Е.В.

Протокол №5  
от «23» 04 2022 г.

Протокол № 5  
от «23» 04 2022 г.

Приказ №24  
от «23» 04 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 4517845)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Меркулов Юрий Викторович  
учитель физической культуры

С. Яман 2022 год

## 1. 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).

*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 «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.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 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 (девушки);

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

наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

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.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества академических часов,  
отводимых на освоение каждой темы учебного предмета**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
		всего	Контр ольны е работ ы	Практ ически е работ ы				
	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>							
1.1	Физическая культура в современном обществе	0,25				анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;	Устный опрос; Практическа я работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0,25				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»	Устный опрос; Практическа я работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	Адаптивная физическая культура	0,25				анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, 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	Устный опрос; Практическа я работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<b>Итого по разделу</b>	<b>0,75</b>						
	<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>							
2.1.	Коррекция нарушения осанки	0.25				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 корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0.25				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;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	0.25				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;;	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0,25				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;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<b>Итого по разделу</b>	<b>2</b>						
	<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	0,25				знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;; знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	5				закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	5				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 упражнений;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	3				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);	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						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.;		
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	4				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).;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1				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);;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	4				развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;; совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;; развивают выносливость с использованием	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.;		
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	6				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.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.9.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3				знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом 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;;	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.10.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2				знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;; контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки,	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						предлагают способы их устранения (обучение в группах).;		
3.11.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Торможение боковым скольжением	2				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.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.12.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Переход с одного лыжного хода на другой	3				знакомятся с образцом техники перехода с 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 в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.13.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты с мячом на месте	2				знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.14.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2				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).;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.15.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2				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.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						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).;		
3.16.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2				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);;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямой нападающий удар	1				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;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1				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).;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.19	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2				знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Тактические действия в игре волейбол	2				знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.21	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2				совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.22	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	6				знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; 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);; игают по правилам классического футбола и	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);		
	<b>Итого по разделу</b>	<b>60,25</b>						
	<b>Раздел 4. СПОРТ</b>							
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	7				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Итого по разделу</b>	<b>7</b>						
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>70</b>						

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	<b>Т-1 Лёгкая атлетика</b>	<b>8</b>				
1	Инструктаж по Т.Б . Способы самостоятельного совершенствования техники бега на короткие дистанции.	1				Устный опрос; Практическая работа;
2	Способы самостоятельного развития скоростных способностей с помощью беговых упражнений на короткие дистанции .	1				Устный опрос; Практическая работа;
3	Способы самостоятельного	1				Устный

	совершенствования техники бега на средние дистанции.					опрос; Практическая работа;
4	Способы самостоятельного развития выносливости с помощью беговых упражнений на средние дистанции.	1				Устный опрос; Практическая работа;
5	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие скоростно-силовых качеств.	1				Устный опрос; Практическая работа;
6	Комплексы специальных упражнений с внешним отягощением для развития качества прыгучести при совершенствовании техника прыжка в длину с разбега.	1				Устный опрос; Практическая работа;
7	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность.	1				Устный опрос; Практическая работа;
8	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	<b>Т- 2 Баскетбол</b>	<b>10</b>				
9	Инструктаж по Т.Б. История баскетбола. Правила игры в баскетбол. Способы самостоятельного совершенствования поворотов с мячом на месте с последующим его ведением.	1				Устный опрос; Практическая работа;
10	Способы самостоятельного совершенствования поворотов с мячом с последующей его передачей игроку команды.	1				Устный опрос; Практическая работа;
11	Техника передачи мяча одной рукой от плеча.	1				Устный опрос; Практическая работа;

						работа;
12	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи мяча одной рукой от плеча.	1				Устный опрос; Практическая работа;
13	Техника передачи мяча при встречном движении.	1				Устный опрос; Практическая работа;
14	Техника перехвата мяча во время ведения.	1				Устный опрос; Практическая работа;
15	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1				Устный опрос; Практическая работа;
16	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.	1				Устный опрос; Практическая работа;
17	Технико-тактические действия игроков атакующей команды.	1				Устный опрос; Практическая работа;
18	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	<b>Т- 3 Гимнастика</b>	<b>12</b>				
19	Инструктаж по Т.Б. История развития гимнастики. Способы самостоятельного освоения техники выполнения приемов восстановительного массажа после занятий физическими упражнениями .	1				Устный опрос; Практическая работа;
20	Комплекс упражнения для снижения	1				Устный

	повышенной массы тела.					опрос; Практическая работа;
21	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения.	1				Устный опрос; Практическая работа;
22	Правила отбора и составления самостоятельных комбинаций из освоенных акробатических и гимнастических упражнений.	1				Устный опрос; Практическая работа;
23	Подводящие упражнения для освоения техники длинного кувырка с разбега (мальчики). Техника выполнения стилизованных общеразвивающих упражнений в ходьбе и прыжках (девочки). Комплекс упражнений на растягивание мышц.	1				Устный опрос; Практическая работа;
24	Способы самостоятельного совершенствования техники длинного кувырка с разбега (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники стилизованных общеразвивающих упражнений в ходьбе и прыжках (девочки).	1				Устный опрос; Практическая работа;
25	Техника стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники акробатических упражнений в кувырках, перекатах, «гимнастическом мосте» из положения стоя и лежа (девочки).	1				Устный опрос; Практическая работа;
26	Техника стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники акробатических упражнений в кувырках, перекатах, «гимнастическом мосте» из положения стоя и лежа (девочки).	1				Устный опрос; Практическая работа;

27	Способ самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения упражнений ритмической гимнастики с поворотами и наклонами туловища, стилизованными движениями руками и ногами (девочки).	1				Устный опрос; Практическая работа;
28	Техника выполнения кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники упражнений для составления индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1				Устный опрос; Практическая работа;
29	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1				Устный опрос; Практическая работа;
30	Способы самостоятельного совершенствование техники акробатических упражнений для составления индивидуальной комбинации (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	<b>Т- 4 Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>				
31	Инструктаж по Т.Б. История развития лыжного спорта. История проведения зимних Олимпийских игр в Сочи.	1				Устный опрос; Практическая работа;
32	Техника передвижения попеременным двужажным ходом с равномерной	1				Устный опрос;

	скоростью по учебной дистанции.					Практическая работа;
33	Способы самостоятельного совершенствования передвижения попеременным двушажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения.	1				Устный опрос; Практическая работа;
34	Техника передвижения одновременным бесшажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции.	1				Устный опрос; Практическая работа;
35	Способы самостоятельного совершенствования передвижения одновременным бесшажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения.	1				Устный опрос; Практическая работа;
36	Совершенствование техники перехода с попеременного двушажного на одновременный бесшажный ход во время прохождения учебной дистанции равномерной скоростью.	1				Устный опрос; Практическая работа;
37	Совершенствование техники прохождения учебной дистанции с чередованием лыжных ходов и скорости передвижения на учебной дистанции.	1				Устный опрос; Практическая работа;
38	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1				Устный опрос; Практическая работа;
39	Способы самостоятельного совершенствования техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1				Устный опрос; Практическая работа;
40	Техника преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона.	1				Устный опрос; Практическая работа;

41	Способы самостоятельного освоения техники перешагивания на лыжах небольших препятствий.	1				Устный опрос; Практическая работа;
42	Способы самостоятельного освоения техники перелезание через небольшое препятствие на лыжах.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	<b>Т- 5 Волейбол</b>	<b>10</b>				
43	Инструктаж по Т.Б. История развития волейбола. Правила игры в волейбол.	1				Устный опрос; Практическая работа;
44	Способы самостоятельного совершенствования точности подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1				Устный опрос; Практическая работа;
45	Способы самостоятельного приема мяча снизу в движении в разных зонах площадки.	1				Устный опрос; Практическая работа;
46	Подводящие упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху».	1				Устный опрос; Практическая работа;
47	Способы самостоятельного обучения технике приема и передачи мяча способом «сверху» стоя на месте и в движении.	1				Устный опрос; Практическая работа;
48	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине.	1				Устный опрос; Практическая работа;
49	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя	1				Устный опрос; Практическая

	руками с перекатом на спине.					работа;
50	Совершенствование технических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности.	1				Устный опрос; Практическая работа;
51	Тактические действия игры волейбол в защите и в нападении.	1				Устный опрос; Практическая работа;
52	Совершенствование тактических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	<b>Т- 6 Легкая атлетика</b>	<b>12</b>				
53	Инструктаж по Т.Б. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1				Устный опрос; Практическая работа;
54	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	1				Устный опрос; Практическая работа;
55	Техника низкого старта. Развитие быстроты.	1				Устный опрос; Практическая работа;
56	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финишированию. Эстафетный бег.	1				Устный опрос; Практическая работа;
57	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.	1				Устный опрос; Практическая работа;
58	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники	1				Устный опрос;

	выполнения прыжка в длину способом «прогнувшись».					Практическая работа;
59	Техника метания мяча с разбега на дальность. Развитие силы.	1				Устный опрос; Практическая работа;
60	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения метания мяча на дальность.	1				Устный опрос; Практическая работа;
61	Техника бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости.	1				Устный опрос; Практическая работа;
62	Техника бега на средние дистанции с преодолением естественных препятствий. Развитие общей выносливости.	1				Устный опрос; Практическая работа;
63	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения бега на средние дистанции.	1				Устный опрос; Практическая работа;
64	Способы самостоятельного освоения техники бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	<b>Т- 7 Футбол</b>	<b>6</b>				
65	Инструктаж по Т.Б. История развития футбола. Правила игры в футбол. Физические упражнения на развитие физических качеств для игры в футбол.	1				Устный опрос; Практическая работа;
66	Техника удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы.	1				Устный опрос; Практическая работа;
67	Способы самостоятельного	1				Устный

	совершенствования техники удара по катящемуся футбольному мячу с разбега.					опрос; Практическая работа;
68	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				Устный опрос; Практическая работа;
69	Тактические действия в футболе при атаке игроков соперника на ворота.	1				Устный опрос; Практическая работа;
70	Тактические действия в футболе при атаке на ворота соперника.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	<b>ИТОГО:</b>	<b>70</b>				