муниципальная бюджетная общеобразовательная организация
Краснореченская средняя школа муниципального образования
«Старомайнский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО на заседании ШМО учителей гуманитарного цикла, технологии, физической культуры и ОБЖ Руководитель ШМО_____/Н.П. Куликова/ Протокол № от «28» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____/ Н.Ю. Белоусова/ /Н.В. Кузнецова/ Протокол педсовета № от « 29» августа 20___ г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы: _____/С.В. Куликова/ Приказ № 202 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для обучающихся 8 класса
учителя физической культуры
Алмакаева Владимира Александровича
Срок реализации рабочей программы 1 год

с. Красная Река 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализациишкольников 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 образованияв основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкаяатлетика, зимние

виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 8 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативные модули (не менее 1

часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

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

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

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

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных

брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

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

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка квыполнению 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 попеременногодвухшажного 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. Игроваядеятельность 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 использованиемранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов(девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств

базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по

регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать

подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другимиучащимися, 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, самостоятельноразучивать 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 игроковсвоей 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);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке;

тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешнейчастью 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 учётоминдивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
1.1.	**Физическая культура в современном обществе**	1	0	0
1.2.	**Всестороннее и гармоничное физическое развитие**	0.5	0	0
1.3.	**Адаптивная физическая культура**	0.5	0	0
Итого по разделу		2		
2.1.	**Коррекция нарушения осанки**	0.5	0	0
2.2.	**Коррекция избыточной массы тела**	0.5	0	0
2.3.	**Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой**	0.5	0	0
2.4.	**Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий**	0.5	0	0
Итого по разделу		2		
3.1.	**Профилактика умственного перенапряжения**	1	0	0
3.2.	*Модуль «Гимнастика»*	4	0	0
3.3.	*Модуль «Гимнастика».*	4	0	0
3.4.	*Модуль «Гимнастика».*	4	0	0
3.5.	*Модуль «Лёгкая атлетика».*	8	0	0

3.6.	*Модуль «Лёгкая атлетика».*	3	0	0
3.7.	*Модуль «Лёгкая атлетика».*	1	0	0
3.8.	*Модуль «Лёгкая атлетика».*	12	0	0
3.9.	*Модуль «Лёгкая атлетика».*	7	0	0
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	0
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	0
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	5	0	0
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	6	0	0
3.14.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*	4	0	0
3.15.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*	5	0	0
3.16.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*	5	0	0
3.17.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*	5	0	0

3.18.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*	3	0	0
3.19.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*	1	0	0
3.20.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*	3	0	0
3.21.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*	4	0	0
3.22.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*	1	0	0
3.23.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».*	4	0	0
Итого по разделу		96		
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	2	0	0
Итого по разделу		2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
1.	Физическая культура всовременном обществе	1	0	1
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Инструктаж по Т.Б. История лёгкой атлетики. Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья.	1	0	1
3.	Спринтерский бег, эстафетныйбег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты.	1	0	1
4.	Спринтерский бег, эстафетныйбег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты. Всестороннее игармоничное физическое развитие	1	0	1
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований полёгкой атлетике	1	0	1
6.	Зачёт: Бег 60 м (на результат).Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Тест ГТО)	1	0	1

7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину сразбега способом «прогнувшись» с 11-13 шаговразбега	1	0	1
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину сразбега способом «прогнувшись» с 11-13 шаговразбега	1	0	1
9.	Зачёт: Прыжок в длину с разбега (на результат). Правила соревнований в прыжках в длину с разбега.(Тест ГТО)	1	0	1
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в техническихдисциплинах. Метание малогомяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	1
11.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивногомяча.	1	0	1
12.	Зачёт: Метание малого мяча надальность (на результат). Правила соревнований в метании мяча.(Тест ГТО)	1	0	1
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег на средние дистанции. Бег в равномерномтемпе 1500 м. Развитие выносливости.	1	0	1
14.	Зачёт: Бег 1500 м (на результат)- девушки. Правила соревнований в беге на средние дистанции (Тест ГТО)	1	0	1
15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут.Развитие выносливости	1	0	1

16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 12 минут.Развитие выносливости	1	0	1
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 15 минут.Развитие выносливости	1	0	1
18.	Зачёт: Бег 2000 м (на результат)-юноши. Правиласоревнований в беге на длинные дистанции. (Тест ГТО)	1	0	1
19.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1
20.	Профилактика умственногоперенапряжения	1	0	1
21.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическаякомбинация на перекладине. Инструктаж по Т.Б. История ивиды гимнастики.	1	0	1
22.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическаякомбинация на перекладине	1	0	1
23.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическаякомбинация на перекладине. Адаптивная физическаякультура.	1	0	1

24.	Зачёт: Подтягивание на перекладине в висе (на результат)-юноши; сгибание иразгибание рук в упоре лёжа (на результат)-девушки. (Тест ГТО)	1	0	1
25.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическаякомбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	0	1
26.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическаякомбинация на параллельных брусьях, перекладине. Коррекция нарушения осанки.	1	0	1
27.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическаякомбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	0	1
28.	Модуль«Гимнастика». Гимнастическаякомбинация на параллельных брусьях, перекладине. Коррекция избыточной массытела.	1	0	1
29.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1
30.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1
31.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1
32.	Зачёт: Тест на гибкость (ТестГТО). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи-см.	1	0	1
33.	Составление планов- конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностейпри составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1
34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячомна месте. Инструктаж по ТБ. История, основные правила и приёмы игры в баскетбол.Терминология баскетбола.	1	0	1

35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячомна месте	1	0	1
36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячомна месте	1	0	1
37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячомна месте	1	0	1
38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1
39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1
40.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1
43.	Модуль «Спортивные игры.Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1
44.	Модуль «Спортивные игры.Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1
45.	Модуль «Спортивные игры.Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1
46.	Модуль «Спортивные игры.Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1
47.	Зачёт: Бросок мяча в корзинудвумя руками в прыжке (техника выполнения)	1	0	1

48.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1
49.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1
50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1
51.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1
52.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Инструктаж по ТБ. История, основные правила соревнований. Виды лыжногоспорта. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	1	0	1
54.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажнымходом	1	0	1
55.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажнымходом	1	0	1
56.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1
57.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1
58.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1
59.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковымскольжением	1	0	1

60.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковымскольжением	1	0	1
61.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковымскольжением	1	0	1
62.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковымскольжением	1	0	1
63.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одноголыжного хода на другой	1	0	1
64.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одноголыжного хода на другой	1	0	1
65.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одноголыжного хода на другой	1	0	1
66.	Зачёт: Прохождение дистанции4,5 км (без учёта времени).	1	0	1
67.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Инструктажпо ТБ. История, основные правила и приёмы игры в волейбол. Терминология волейбола.	1	0	1
68.	Модуль «Спортивные игры.Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	1
69.	Модуль «Спортивные игры.Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	1
70.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 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 времяего разучивания и закрепления	1	0	1
71.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке сместа	1	0	1

72.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке сместа	1	0	1
73.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке сместа	1	0	1
74.	Модуль «Спортивные игры.Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	1
75.	Модуль «Спортивные игры.Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	1
76.	Модуль «Спортивные игры.Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	1
77.	Модуль «Спортивные игры.Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	1
78.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условияхигровой деятельности	1	0	1
79.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в техническихдисциплинах. Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".	1	0	1
80.	Прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом "перешагивание"	1	0	1
81.	Прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом "перешагивание"	1	0	1
82.	Зачёт: Прыжок в высоту с разбега (на результат). Правила соревнований в прыжках в высоту с разбега.	1	0	1

83.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Спринтерскийбег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты.	1	0	1
84.	Спринтерский бег, эстафетныйбег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты.	1	0	1
85.	Спринтерский бег, эстафетныйбег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты.	1	0	1
86.	Зачёт: Бег 60 м (на результат).Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Тест ГТО)	1	0	1
87.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в техническихдисциплинах. Метание малогомяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	1
88.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивногомяча.	1	0	1
89.	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивногомяча.	1	0	1
90.	Зачёт: Метание малого мяча надальность (на результат). Правила соревнований в метании мяча.(Тест ГТО)	1	0	1
91.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут.Развитие выносливости	1	0	1
92.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут.Развитие выносливости	1	0	1

93.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут.Развитие выносливости	1	0	1
94.	Зачёт: Бег 2000 м (без учёта времени)- девушки; Бег 2000 м(на результат)-юноши. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. (Тест ГТО)	1	0	1
95.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленностии нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1
96.	Модуль «Спортивные игры.Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Инструктаж по ТБ. История,основные правила и приёмыигры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1	0	1
97.	Модуль «Спортивные игры.Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения спассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	2	0	1
98.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Удар по катящемуся мячу внешнейстороной подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Комбинацииз элементов: ведение, пас, приём, остановка, удар по воротам. Учебная игра.	2	0	2

99.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Удар по катящемуся мячу внешнейстороной подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Комбинацииз элементов: ведение, пас, приём, остановка, удар по воротам. Учебная игра.	2	0	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		102	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРОРоссийской академии образования, 2021г.

Примерная программа основного общего образования по физической культуре В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд.,перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета
(Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014.-104 с)

В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : пособие для учителейобщеобразоват. организаций /В.И.Лях. ¬– М. : Просвещение, 2015-2-е изд. – 190 с.

В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват.организаций / В.И. Лях. ¬– 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2014. – 208 с

Е.В. Лопуга
Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС вобщеобразовательных организациях Алтайского края
Приложения к методическим рекомендациямВ.И.Лях 8-9 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
https://www.gto.ru/#gto-methodhttps://www.gto.ru/norms