

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ МАОУ
"ГИМНАЗИЯ №1" Г. СОВЕТСКА**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МК
С.В Полякова

Заседание МК
«29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
И.Р.Анисимова

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ "Гимназия №1"
г.Советска

Е.А.Кобзева
«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 8 классов**

Документ подписан электронной подписью
Кобзева Елена Александровна

Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ГИМНАЗИЯ №1" Г. СОВЕТСКА

36BD48A842CF62EFB49171FE5495C364

Срок действия с 31.05.2023 до 23.08.2024

УЦ: Казначейство России

Советск,
2023

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 лично 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.

Место в учебном плане предмета

Общее число часов, для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), Вариативный модуль «Спорт» (не менее 1 часа в неделю) реализуется во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

Для бесснежных районов РФ, а также при отсутствии должных условий допускается заменять модуль "Лыжные гонки" углубленным освоением содержания модулей "Гимнастика", "Лёгкая атлетика" и "Спортивные игры".

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Игры народов мира».

Бадминтон. Теннис. Пионербол. Гандбол. Футбол. Флорбол. Русская лапта. Ножная лапта. Баскетбол. Шашки. Шахматы. Уголки. Резиночка. Классики. Городки. Пассбол. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексы гигиенической гимнастики, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки; упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ 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;

- 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 акробатическую комбинацию, 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;

- 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	модуль "Гимнастика". Гимнастика	15	2	https://resh.edu.ru/
2.2	модуль "Легкая атлетика". Лёгкая атлетика	15	2	https://resh.edu.ru/
2.3	модуль "Плавание". Плавание	12	2	https://resh.edu.ru/
2.4	модуль "Спортивные игры". Баскетбол	21	2	https://resh.edu.ru/
2.5	модуль "Спортивные игры". Волейбол	21	2	https://resh.edu.ru/
2.6	модуль "Спорт". Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. «Игры народов мира»	14	1	https://user.gto.ru/
Итого		98	11	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Контроль- ные работы
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела.	1	0
2	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей.	1	0
3	Инструктаж по т/б. на уроках легкой атлетике. Высокий старт. Бег 60 метров. Спортивные игры	1	0
4	Высокий старт. Бег 60 метров. Спортивные игры	1	0
5	Бег 60 метров – зачет. Спортивные игры по выбору. Входной контроль	1	1
6	Высокий старт. Бег 4х9.Переменный бег до 6 мин. Спортивные игры	1	0
7	Бег 4х9 – зачет. Переменный бег до 10 мин. Спортивные игры	1	0
8	Передача эстафетной палочки. Бег 400 м.(д.),800 м.(м.) Спортивные игры	1	
9	Передача эстафетной палочки. Бег 400 м.(д.),800 м. (м.). Спортивные игры	1	0
10	Прыжки в длину с разбега. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивные игры	1	0
11	Прыжки в длину с места – зачет. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивные игры. Промежуточный контроль	1	1
12	Метание мяча на дальность (в цель). Встречные эстафеты. Развитие выносливости. Спортивные игры	1	0
13	Метание мяча на дальность (в цель). Встречные эстафеты. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	0
14	Развитие выносливости. Бег до 10 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры	1	0
15	Развитие выносливости. Бег до 10 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры	1	0
16	Развитие выносливости. Бег до 12 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры	1	0
17	Развитие выносливости. Бег до 12 мин. по пересечённой местности. Спортивные игры	1	0
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0

	Кросс на 3 км		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0
24	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
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	1
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0
28	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость	1	0
29	Строевые упражнения. Тест на гибкость-зачет. Лазание по канату. Висы и упоры. Промежуточный контроль	1	1
30	Акробатическая комбинация. Лазание по канату. Висы и упоры	1	0
31	Акробатическая комбинация. Лазание по канату. Висы и упоры	1	0
32	Акробатическая комбинация. Зачет, подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	1	0
33	Акробатическая комбинация. Лазание по канату. Висы и упоры	1	0
34	Акробатическая комбинация. Висы и упоры. Зачет	1	0
35	Акробатическая комбинация. Висы и упоры	1	0
36	Акробатическая комбинация. Висы и упоры	1	0
37	Акробатическая комбинация. Висы и упоры	1	0
38	Акробатическая комбинация. Висы и упоры	1	0
39	Акробатическая комбинация. Висы и упоры	1	0
40	Акробатическая комбинация. Висы и упоры	1	0
41	Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты.	1	0
42	Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты.	1	0
43	Инструктаж по т/б. на уроках плавания. Дыхательные упражнения в воде. Скольжение. Повороты.	1	0
44	Техника стартов при плавании кролем на спине	1	0
45	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0
46	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0
47	Проплывание учебных дистанций	1	0
48	Проплывание учебных дистанций	1	0
49	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0
50	Техника стартов при плавании кролем на спине	1	0
51	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0

52	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0
53	Проплывание учебных дистанций	1	1
54	Проплывание учебных дистанций	1	1
55	Баскетбол. Инструктаж по т/б. на уроках баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	1	0
56	Ведение мяча с изменением направления - зачет. Броски мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1	1
57	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой в корзину.	1	0
58	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	0
59	Ловля и передача мяча. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении-зачет. Учебная игра. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	1
60	Позиционное нападение. Броски мяча в кольцо. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	1	0
61	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0
62	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0
63	Передача мяча одной рукой снизу	1	0
64	Передача мяча одной рукой снизу	1	0
65	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0
66	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0
67	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0
68	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0
69	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0
70	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0
71	Позиционное нападение. Броски мяча в кольцо. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	1	0
72	Позиционное нападение. Броски мяча в кольцо. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	1	0
73	Позиционное нападение. Броски мяча в кольцо. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	1	0
74	Позиционное нападение. Броски мяча в кольцо. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	1	0
75	Позиционное нападение. Броски мяча в кольцо-зачет. Учебная игра. Итоговый контроль	1	0
76	Волейбол. Инструктаж по т/б. на уроках волейбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	0
77	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	0

78	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	0
79	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	0
80	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	0
81	Прием и передача мяча сверху двумя руками-зачет. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	0
82	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	0
83	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	0
84	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	0
85	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	0
86	Прием и передача мяча сверху двумя руками-зачет. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	1
87	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	0
88	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	0
89	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0
90	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0
91	Тактические действия в защите	1	0
92	Тактические действия в защите	1	0
93	Тактические действия в нападении	1	0
94	Тактические действия в нападении	1	0
95	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0
96	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	1
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени. Итоговый контроль	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	11

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Данная программа обеспечена учебно-методическими комплектами для каждого класса общеобразовательных учреждений. В комплекты входят издания под редакцией Лях В.И.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 8-9 классы. Базовый уровень.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры. http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей». http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
8. "Спорт в школе". <http://spo.1september.ru/>
9. Уроки по Физической культуре 1-11класс. <https://resh.edu.ru/subject/9/>
10. Мультиурок–Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
11. Физкультура в школе-материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
12. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>