
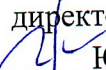
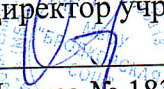


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бродковская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского
Союза Бориса Ивановича Конева»

РАССМОТРЕНО на
заседании ШМО
Протокол № 1
от «31» 08. 2023г.
Руководитель ШМО
 А.О. Дементеева

СОГЛАСОВАНО с
заместителем
директора по УВР
 Ю. М. Гавричкина

УТВЕРЖДЕНО:
Директор учреждения:
 О.В. Попова
Приказ № 183
от «31» 08. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
(предмет)

для обучающихся 8 класса

«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»
(предметная область)

основного общего образования
(уровень образования)

на 2023 - 2024 учебный год

Составитель:
Никишина И. Н.,
учитель физической культуры

с. Павловск, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Формы и методы обучения. Основные виды учебной деятельности.

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой,

станционный, индивидуальный.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общие педагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов.); методы срочной информации.

Технологии обучения

Технология дифференцированного физкультурного образования

Информационно-коммуникативные технологии

Здоровьесберегающие технологии

Деятельностные технологии обучения. (Проектная деятельность)

Технология личностно-ориентированного подхода в обучении

Характеристика уроков физической культуры различной направленности

Системно-деятельностный подход

Образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

Образовательно-обучающей направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

Образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Учет воспитательного потенциала уроков

Рабочая программа сформирована с учетом Федеральной рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета «физическая культура» реализуется через:

- использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность

приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 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». Рабочая программа соответствует Примерной программе по учебному предмету «Физическая культура», 8 класс и реализуется в полном объеме без изменений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических

дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год.

Распределение учебного времени прохождения программного материала для учащихся 8 классов

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		всего			
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1			
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			
1.3.	Адаптивная физическая культура	1			
Итого по разделу		3			
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1			
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1			
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	2			
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1			
Итого по разделу		5			

3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1			
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	2			
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	2			
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	2			
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	4			
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	4			
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	4			
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	4			
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	4			
3.10 .	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2			
3.11 .	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2			
3.12 .	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2			
3.13 .	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	2			
3.14 .	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1			
3.15 .	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			
3.16 .	Модуль «Плавание». Проплыwanie учебных дистанций	1			
3.17 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2			
3.18 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2			
3.19 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2			
3.20 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2			

3.21 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2			
3.22 .	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 время его разучивания и закрепления	1			
3.23 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3			
3.24 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	2			
3.25 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2			
3.26 .	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	2			
Итого по разделу		58			
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2			
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков.	Количество часов	ЭОР
Знания по физической культуре.		8	
1	Физическая культура в современном обществе.	1	https://resh.edu.ru
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	
3	Адаптивная физическая культура.	1	
4	Коррекция нарушения осанки.	1	

5	Коррекция избыточной массы тела.	1	https://resh.edu.ru
6	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	
7	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	
8	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	https://resh.edu.ru
	Спортивно – оздоровительная физическая культура . Модуль "Лёгкая атлетика".	10	
9	Правила и техника безопасности по легкой атлетики.	1	
10	Бег на короткие дистанции	1	
11	Бег на средние дистанции	1	https://resh.edu.ru
12	Бег на длинные дистанции	1	
13	Прыжки в длину с разбега	1	
14	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
15	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	https://resh.edu.ru
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	6	
19	Правила и техника безопасности по гимнастике с основами акробатики.	1	
20	Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru
21	Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	
22	Гимнастическая комбинация на перекладине. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1	
23	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	https://resh.edu.ru
24	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	8	
25	Правила и техника безопасности по баскетболу.	1	
26	Повороты с мячом на месте. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	https://resh.edu.ru
27	Повороты с мячом на месте. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
28	Передача мяча одной рукой снизу. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
29	Передача мяча одной рукой снизу.	1	https://resh.edu.ru
30	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
31	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
32	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	https://resh.edu.ru
	Модуль «Зимние виды спорта».	8	
33	Правила и техника безопасности по лыжным гонкам. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	https://resh.edu.ru
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	
36	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	

37	Торможение боковым скольжением	1	https://resh.edu.ru
38	Торможение боковым скольжением	1	
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1	
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол»	10	
41	Правила и техника безопасности по волейболу.	1	https://resh.edu.ru
42	Прямой нападающий удар	1	
43	Прямой нападающий удар	1	
44	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	https://resh.edu.ru
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
46	Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении	1	
47	Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении	1	
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
	Модуль "Лёгкая атлетика".	9	https://resh.edu.ru
51	Правила и техника безопасности по легкой атлетики.	1	
52	Бег на короткие дистанции	1	
53	Бег на средние дистанции	1	https://resh.edu.ru
54	Бег на длинные дистанции	1	
55	Прыжки в длину с разбега	1	
56	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	https://resh.edu.ru
57	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://resh.edu.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	3	
61	Правила и техника безопасности по футболу. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	https://resh.edu.ru
62	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	
63	Правила игры в мини-футбол.	1	
64	Правила игры в мини-футбол.	1	
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	https://resh.edu.ru
66	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
	Прикладно-ориентированная физическая культура.	2	
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	https://resh.edu.ru
	Всего	68 часа	

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения

№	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Методические материалы для учителя			
1	Примерная рабочая программа начального общего образования (1-4 класс образовательной организации) Москва 2021	Д	
Оборудование и приборы			
	Стенка гимнастическая	Г	
1	Козёл гимнастический	Г	
2	Конь гимнастический	Г	
3	Перекладина гимнастическая(низкая)	Г	
4	Канат гимнастический с механизмом крепления	Г	
5	Мост гимнастический подкидной	Г	
6	Скамейка гимнастическая	Г	
7	Маты гимнастические	Г	
8	Мяч набивной	Г	
9	Мяч малый(теннисный)	К	
10	Скакалка	К	
11	Палка гимнастическая	К	
12	Обруч гимнастический	Г	
13	Секундомер	Д	
14	Флажки разметочные	Г	
15	Дорожка разметочная для прыжка в длину с места	Г	
16	Рулетка измерительная	Д	
17	Номера нагрудные	Г	
18	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
19	Мячи баскетбольные	Г	
20	Жилетки игровые	Г	
21	Сетка волейбольная	Г	
22	Мячи волейбольные	Г	
23	Табло перекидное	Д	
24	Мячи футбольные	Г(1)	
25	Компрессор для накачивания мячей	Д	
26	Аптечка медицинская	Д	Средство первой помощи

Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (25 учащихся).

Условные обозначения:

демонстрационный экземпляр(1экз.);

комплект(из расчёта на каждого учащегося);

комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько

Д -

К -

Г -

учащихся.

Лист дополнений и изменений

[illegible]

--	--	--	--

Приложение

Демонстрировать уровни физической подготовленности:

Контрольные упражнения для учащихся 8 класса **14-15 лет**

Физическ е качества	Норматив	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
1. Гибкост ь	Подвижность голеностопных суставов — сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу	180°	140—180°	Менее 140°
	Складка из положения стоя. Подвижность позвоночника и эластичность мышц	Полное касание пола ладонями рук	Касание пола пальцами	Нет касания
2. Коорди- национны е способно- сти	Равновесие (колени вперёд) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ноги	8 с	5 с	1—2 с
	Броски мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена руки	Не менее пяти раз подряд и успешная ловля	2—3 раза подряд и 2 успешные ловли	1 бросок и успешная ловля

Контрольные упражнения для учащихся 8 класса .

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
Оценки	Отлично	Хорошо	Удовлтвор.	Отлично	Хорошо	Удовлтвор.
1.Бег 60м.\сек.	9,8 и <	9.9-11.0	11.1 и >	9.4 и <	9.5-10.6	10.7 и >

2. Бег 300м.\мин.сек.	1.01 и <	1.02-1.15	1.16 и >	0.56 и <	0.57-1.11	1.12 и >
3. Бег 1000м.\мин.сек.	5.00 и <	5.05-7.0	7.01 и >	4.20 и <	4.321-6.150	6.16 и >
4. бег 1500м.\мин.сек.	7.30 и <	8.00-8.29	8.30 и >	7.00 и <	7.01-7.50	7.51 и >
5. Прыжок в длину с разбега\см.	350 и >	349-241	240 и <	380 и >	379-291	290 и <
6. Прыжок в высоту\см.	115 и >	110-95	90 и <	125 и >	120-105	100 и <
7. Метание мяча (150гр.)\м.	26 и >	25-18	17 и <	39 и >	38-26	25 и <