

Муниципальное общеобразовательное учреждение
гимназия № 8 им. Л.М. Марасиновой

РАССМОТРЕНО

Зав.кафедры физической культуры:
Морозова Н.В.
Протокол № 4 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР: Курочкина С.Н.
Протокол № 4 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор гимназии №8: Игнатъева И.А.
Приказ №158-6от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа
предмета
«Физическая культура»
8 класс
на 2023 – 2024 учебный год

г. Рыбинск, 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 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, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 170 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/	ГОТОВНОСТЬ проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов- олимпийцев
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	ГОТОВНОСТЬ оценивать своё поведение и

						поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/	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;
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
2.2	Лёгкая атлетика	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	составлять планы

	(модуль "Легкая атлетика")				t/	занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальным и показателями развития основных физических качеств;
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/star t/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/star t/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/star t/	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);
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7		7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль	3	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО

	"Спорт")				
Итого по разделу	62				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62		

Поурочное планирование 8 класс

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы			
1	ТБ инструктаж. Физическая культура в современном обществе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/	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;
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег на короткие дистанции.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического

							развития и физической подготовленности и с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
4	Коррекция нарушения осанки. Бег на средние дистанции.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
5	Коррекция избыточной массы тела. Бег на длинные	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как

	дистанции.						средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Прыжки в длину способом "прогнувшись".	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/	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;
7	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча на дальность весом 150г.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике
8	Составление планов для самостоятельных занятий. Прыжок в длину с места.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
9	Способы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/	анализировать

	<p>учёта индивидуальных особенностей. Специально беговые упражнения.</p>					<p>1/start/</p>	<p>понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;</p>
10	<p>Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО</p>	1		1		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</p>	<p>выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике</p>

11	ТБ во время занятий спортивными играми. Повороты с мячом на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
12	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. профилактика умственного перенапряжения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	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);
13	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	выполнять технические элементы
14	Тактические действия в нападении. упражнения для профилактики утомления.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
15	Прямой нападающий удар	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	выполнять технические элементы
16	Тактические действия в нападении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
17	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

18	ТБ во время занятий гимнастикой. Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/	проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
19	Акробатические комбинации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальным и показателями развития основных физических качеств
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/	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);
21	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

22	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/	составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальным и показателями развития основных физических качеств
23	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Поднимание в сед из положения лежа за единицу времени	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
24	Самостоятель	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/309	проводить

	ная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО				7/start/	занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/322/2/start/	анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
26	ОРУ с скакалками.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/322/3/start/	готовность соблюдать

	Контроль – прыжки через скакалку за единицу времени.						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;
27	Тест на гибкость, наклон из положения стоя.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
28	Бросок набивного	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	повышение компетентности в

	мяча из положения сидя из – за головы, на дальность. ОФП.						организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
29	Круговая тренировка. Строевые упр. ОРУ. ОФП. Упр. На равновесие.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальным и показателями развития основных физических качеств
30	ОРУ. Строевые упр.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	

	Акробатическая комбинация. Висы и упоры.						
31	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/	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;
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при

	ХОДОМ						выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
33	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/	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.

34	Торможение боковым скольжением	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
35	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/	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;
36	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
37	Переход с хода на ход, преодоление контруклонов. Подготовка лыж и экипировки к занятиям.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/	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);
38	Контроль – техника ходов. Повторение ходов. Смазка лыж и ремонт лыж.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	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;
39	Разминка на учебном круге. Лыжные гонки – соревнования. История лыжного спорта в России.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/320/6/start/	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);
40	Полуконьковы й и коньковый ход. Правила	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/309/6/start/	формирование представлений об основных

	передвижения в колонне при подъеме.						понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
41	Повторение изученных ходов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/	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);
42	Зимний Фестиваль ГТО лыжные гонки	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	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);
43	ТБ во время занятий спортивными играми. Прямой нападающий удар через сетку.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр
44	Тактические действия волейболиста в защите	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в волейболе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
46	Контроль - верхняя передача мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	демонстрировать и использовать технические

	двумя руками над собой. Правила соревнований в волейбол.						действия спортивных игр:
47	Нижняя передача мяча двумя руками. Повт. техника нижней прямой подачи.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3210/start/	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
48	Нижняя подача мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	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;
49	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
50	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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).
51	Правила игры в мини-футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
52	Правила игры в мини-футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
53	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
54	Игровая деятельность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/	

	по правилам классического футбола						
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	ГОТОВНОСТЬ организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности и с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетически

	30м и 60м						х дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
59	Правила и	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	выполнять

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					0/start/	тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в

	положения стоя на гимнастическо й скамье						соответствии с установленными требованиями к их технике
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетически х дисциплинах в соответствии с установленными

	лежа на спине						требованиями к их технике;
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике
66	Правила и техника выполнения норматива	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и

	комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м						технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к

	ступени						их технике
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Матвеев А.П. Физическая культура 8-9-е классы: учебник, 12-е издание, переработанное. Москва: «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 8-9 классы — Москва: Просвещение.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- ФГИС Моя школа (<https://myschool.edu.ru>)
- Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>)
- ВФСК ГТО (<https://www.gto.ru/?ysclid=lm6776zhtl906494896>)
- ГТО76.pф (<https://гто76.пф/?ysclid=lm67a3zc1473668165>)