

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное образование Кувандыкский городской округ Оренбургской области

МАОУ " СОШ №5"

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

Викторова Л.Н.

Протокол № 1

от "29.08.2022" г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Кучина Н.В.

Приказ № 30

от "30.08.2022" г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID3151534)**

учебного предмета

«Физическая культура »

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

Составитель: Корякина Ольга Андреевна  
учитель физической культуры, высшей квалификационной категории.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

#### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

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

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

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

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

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

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

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

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

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п                                       | Наименование разделов и тем программы                                                                  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения                       | Виды деятельности                                                                                                                                                               | Виды,<br>формы<br>контроля                            | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                                                         |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                        | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                                        |                                                                                                                                                                                 |                                                       |                                                                                                           |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ         |                                                                                                        |                  |                       |                        |                                        |                                                                                                                                                                                 |                                                       |                                                                                                           |
| 1.1.                                           | Физическая культура в современном обществе                                                             | 2                | 0                     | 0                      | 02.09.2022<br>05.09.2022               | анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;                                        | Устный опрос;<br>Практическое з<br>анятие.;           | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/</a> |
| 1.2.                                           | Всестороннее и гармоничное физическое развитие                                                         | 3                | 0                     | 0                      | 09.09.2022<br>12.09.2022<br>16.09.2022 | анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;                                        | Устный опрос;<br>Практическое з<br>анятие.;           | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/main/</a> |
| 1.3.                                           | Адаптивная физическая культура                                                                         | 2                | 0                     | 0                      | 19.09.2022<br>23.09.2022               | анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;;             | Устный опрос;                                         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/main/</a> |
| Итого по разделу                               |                                                                                                        | 7                |                       |                        |                                        |                                                                                                                                                                                 |                                                       |                                                                                                           |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                                                                                        |                  |                       |                        |                                        |                                                                                                                                                                                 |                                                       |                                                                                                           |
| 2.1.                                           | Коррекция нарушения осанки                                                                             | 3                | 0                     | 0                      | 26.09.2022<br>03.10.2022<br>07.10.2022 | изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;                                | Практическое з<br>анятие.                             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/main/</a> |
| 2.2.                                           | Коррекция избыточной массы тела                                                                        | 3                | 0                     | 0                      | 10.10.2022<br>14.10.2022<br>17.10      | изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;                                                                | Практическое з<br>анятие.                             | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/main/</a> |
| 2.3.                                           | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой                       | 2                | 0                     | 1                      | 21.10.2022<br>24.10.2022               | планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;                                                                          | Практическая р<br>абота.<br>Практическое з<br>анятие. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/</a> |
| 2.4.                                           | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий | 2                | 0                     | 1                      | 28.10.2022<br>07.11.2022               | знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; | Практическая р<br>абота.<br>Практическое з<br>анятие. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/</a> |

|                                        |                                                                                     |   |    |   |                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                     |                                                                                                           |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Итого по разделу                       |                                                                                     |   | 10 |   |                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                     |                                                                                                           |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |                                                                                     |   |    |   |                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                     |                                                                                                           |
| 3.1.                                   | Профилактика умственного перенапряжения                                             | 1 | 0  | 0 | 11.11.2022               | знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;                                                                                                            | Практическое задание. Устный опрос. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/</a> |
| 3.2.                                   | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине                       | 2 | 0  | 0 | 18.11.2022<br>21.11.2022 | закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;                                                                              | Практическое задание.               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/</a> |
| 3.3.                                   | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине | 2 | 0  | 0 | 25.11.2022<br>28.11.2022 | знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;                                        | Практическое задание.               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/</a> |
| 3.4.                                   | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики              | 2 | 0  | 0 | 02.12.2022<br>05.12.2022 | составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); | Практическое задание.               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/</a> |
| 3.5.                                   | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег                                             | 2 | 0  | 0 | 09.12.2022<br>12.12.2022 | знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;                                  | Практическое задание.               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/</a> |
| 3.6.                                   | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»           | 2 | 0  | 0 | 16.12.2022<br>19.12.2022 | знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;         | Практическое задание.               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/</a> |
| 3.7.                                   | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике        | 2 | 0  | 0 | 23.12.2022<br>26.12.2022 | знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;                                                                                   | Практическое задание.               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/</a> |

|       |                                                                                                      |     |   |   |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                                                           |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|---|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.8.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах     | 2   | 0 | 0 | 13.01.2023<br>16.01.2023                             | проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;                                                                  | Практическое<br>анятие. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/</a> |
| 3.9.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 2   | 0 | 0 | 20.01.2023<br>23.01.2023                             | проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;                                                                  | Практическое<br>анятие. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/</a> |
| 3.10. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом             | 4   | 0 | 0 | 27.01.2023<br>30.01.2023<br>03.02.2023<br>06.02.2023 | знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;              | Практическое<br>анятие. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/main/</a> |
| 3.11. | Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.                  | 2   | 0 | 0 | 13.02.2023<br>17.02.2023                             | знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;                    | Практическое<br>анятие. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/</a> |
| 3.12. | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением.                                         | 3   | 0 | 0 | 20.02.2023<br>27.02.2023<br>03.03.2023               | закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;                                                                                                                                                                                 | Практическое<br>анятие. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/main/</a> |
| 3.13. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой.                                | 2   | 0 | 0 | 06.03.2023<br>10.03.2023                             | знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения; | Практическое<br>анятие. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/</a> |
| 3.14. | Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине.                          | 0.5 | 0 | 0 | 13.03.2023                                           | знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения;                                                                                                                              | Практическое<br>анятие. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/</a> |
| 3.15. | Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине.                        | 1   | 0 | 0 | 17.03.2023                                           | знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;                                                                                                          | Практическое<br>анятие. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/main/</a> |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |   |   |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |                                                                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|---|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.16. | Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций.                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0,5 | 0 | 0 | 13.03.2023               | выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом;                                                                                                                                                                                          | Практическое задание. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/main/</a> |
| 3.17. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте                                                                                                                                                                                                                                                            | 1   | 0 | 0 | 20.03.2023               | знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;                                                                                                                                     | Практическое задание. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/</a> |
| 3.18. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу                                                                                                                                                                                                                                           | 2   | 0 | 0 | 24.03.2023<br>07.04.2023 | закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;                                                                                                                                                                                    | Практическое задание. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/</a> |
| 3.19. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке                                                                                                                                                                                                                                          | 2   | 0 | 0 | 10.04.2023<br>14.04.2023 | знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; | Практическое задание. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a> |
| 3.20. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке                                                                                                                                                                                                                                           | 2   | 0 | 0 | 17.04.2023<br>21.04.2023 | знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; | Практическое задание. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/</a> |
| 3.21. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар                                                                                                                                                                                                                                                                | 1   | 0 | 0 | 24.04.2023               | описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;                                                                                                                                                     | Практическое задание. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/</a> |
| 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   | 0 | 0 | 28.04.2023               | знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;                                              | Практическое задание. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/</a> |
| 3.23. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места                                                                                                                                                                                                                                     | 1   | 0 | 0 | 05.05.2023               | знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;                                                                                   | Практическое задание. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/</a> |

|                                     |                                                                                                                                                               |    |   |   |                                        |                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                           |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.24.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол                                                                                      | 1  | 0 | 0 | 12.05.2023                             | совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).                                                   | Практическоезанятие. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/</a> |
| 3.25.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности     | 1  | 0 | 0 | 15.05.2023                             | контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | Практическоезанятие. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/</a> |
| 3.26.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол                                                                        | 6  | 0 | 0 | 19.05.2023<br>26.05.2023<br>29.05.2023 | знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;                                                                  | Практическоезанятие. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/main/</a> |
| Итогопоразделу                      |                                                                                                                                                               | 48 |   |   |                                        |                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                           |
| Раздел 4. СПОРТ                     |                                                                                                                                                               |    |   |   |                                        |                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                           |
| 4.1.                                | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 3  | 0 | 0 | 20.02.2023<br>27.02.2023<br>03.03.2023 | осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;                                                                                    | Практическоезанятие. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/</a> |
| Итогопоразделу                      |                                                                                                                                                               | 3  |   |   |                                        |                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                               | 68 | 0 | 0 |                                        |                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                           |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Темаурока                                                                                                                    | Количествочасов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формыконтро<br>ля                    |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|------------------------|------------------|-----------------------------------------------|
|          |                                                                                                                              | всего           | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                                               |
| 1.       | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.                          | 1               | 0                     | 0                      | 02.09.2022       | Практическое занятие.<br>Устный опрос.        |
| 2.       | Всестороннее и гармоничное физическое развитие.                                                                              | 1               | 0                     | 0                      | 05.09.2022       | Практическое занятие.<br>Устный опрос.        |
| 3.       | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.                                                          | 1               | 0                     | 0                      | 09.09.2022       | Практическое занятие.                         |
| 4.       | Коррекцияосанки.                                                                                                             | 1               | 0                     | 0                      | 12.09.2022       | Практическое занятие.                         |
| 5.       | Разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.                                                          | 1               | 0                     | 1                      | 16.09.2022       | Практическое занятие.<br>Практическая работа. |
| 6.       | Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.                        | 1               | 0                     | 0                      | 19.09.2022       | Практическое занятие.                         |
| 7.       | Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. | 1               | 0                     | 0                      | 23.09.2022       | Практическое занятие.                         |
| 8.       | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.                                            | 1               | 0                     | 1                      | 26.09.2022       | Практическое занятие.<br>Практическая работа. |
| 9.       | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.                      | 1               | 0                     | 1                      | 30.09.2022       | Практическое занятие.<br>Практическая работа. |

|     |                                                                                                                                                                              |   |   |   |            |                                        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|----------------------------------------|
| 10. | Совершенствование техники бега на средние дистанции.                                                                                                                         | 1 | 0 | 0 | 03.10.2022 | Практическое занятие.                  |
| 11. | Развитие выносливости с помощью беговых упражнений на средние дистанции.                                                                                                     | 1 | 0 | 0 | 07.10.2022 | Практическое занятие.                  |
| 12. | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».                                                                                                | 1 | 0 | 0 | 10.10.2022 | Практическое занятие.                  |
| 13. | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».                                                                                                                             | 1 | 0 | 0 | 14.10.2022 | Практическое занятие.                  |
| 14. | Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».                                                                       | 1 | 0 | 0 | 17.10.2022 | Практическое занятие.                  |
| 15. | Способы самостоятельного совершенствования техники бега на средние дистанции.                                                                                                | 1 | 0 | 0 | 21.10.2022 | Практическое занятие.                  |
| 16. | Способы самостоятельного совершенствования техники бега на короткие дистанции.                                                                                               | 1 | 0 | 0 | 24.10.2022 | Практическое занятие.                  |
| 17. | Кроссовый бег.                                                                                                                                                               | 1 | 0 | 0 | 28.10.2022 | Практическое занятие.                  |
| 18. | Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.                                                                                                                          | 1 | 0 | 0 | 07.11.2022 | Практическое занятие.<br>Устный опрос. |
| 19. | Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.                                                                                                       | 1 | 0 | 0 | 11.11.2022 | Практическое занятие.                  |
| 20. | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). | 1 | 0 | 0 | 14.11.2022 | Практическое занятие.                  |

|     |                                                                                                                                                                                 |   |   |   |            |                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|-----------------------|
| 21. | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). | 1 | 0 | 0 | 18.11.2022 | Практическое занятие. |
| 22. | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).                                                                      | 1 | 0 | 0 | 21.11.2022 | Практическое занятие. |
| 23. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).                                                   | 1 | 0 | 0 | 25.11.2022 | Практическое занятие. |
| 24. | Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).                                                            | 1 | 0 | 0 | 28.11.2022 | Практическое занятие. |
| 25. | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.                                                                                          | 1 | 0 | 0 | 02.12.2022 | Практическое занятие. |
| 26. | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в торможении.                                                                                                                     | 1 | 0 | 0 | 05.12.2022 | Практическое занятие. |
| 27. | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах.                                                                                                         | 1 | 0 | 0 | 09.12.2022 | Практическое занятие. |
| 28. | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки при спусках.                                                                                                                      | 1 | 0 | 0 | 12.12.2022 | Практическое занятие. |
| 29. | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в подъёмах.                                                                                                                       | 1 | 0 | 0 | 16.12.2022 | Практическое занятие. |
| 30. | Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта.                                                                                                      | 1 | 0 | 0 | 19.12.2022 | Практическое занятие. |

|     |                                                                                                            |   |   |   |            |                       |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|-----------------------|
| 31. | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.                                                       | 1 | 0 | 0 | 23.12.2022 | Практическое занятие. |
| 32. | Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом.                                               | 1 | 0 | 0 | 26.12.2022 | Практическое занятие. |
| 33. | Преодоление препятствий перешагиванием, перелазанием.                                                      | 1 | 0 | 0 | 13.01.2022 | Практическое занятие. |
| 34. | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.                                      | 1 | 0 | 0 | 16.01.2023 | Практическое занятие. |
| 35. | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.                         | 1 | 0 | 0 | 20.01.2023 | Практическое занятие. |
| 36. | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. | 1 | 0 | 0 | 23.01.2023 | Практическое занятие. |
| 37. | Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.                      | 1 | 0 | 0 | 27.01.2023 | Практическое занятие. |
| 38. | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.                                                                | 1 | 0 | 0 | 30.01.2023 | Практическое занятие. |
| 39. | Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.                                                                  | 1 | 0 | 0 | 03.02.2023 | Практическое занятие. |
| 40. | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов баскетбола.         | 1 | 0 | 0 | 06.02.2023 | Практическое занятие. |
| 41. | Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.             | 1 | 0 | 0 | 10.02.2023 | Практическое занятие. |

|     |                                                                                                                       |   |   |   |            |                        |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|------------------------|
| 42. | Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.                                                           | 1 | 0 | 0 | 13.02.2023 | Практическое занятие.  |
| 43. | Технико-тактические действия игроков атакующей команды.                                                               | 1 | 0 | 0 | 17.02.2023 | Практическое занятие.  |
| 44. | Волейбол. Техника приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху».                                             | 1 | 0 | 0 | 20.02.2023 | Практическое занятие.; |
| 45. | Прямой нападающий удар.                                                                                               | 1 | 0 | 0 | 27.02.2023 | Практическое занятие.  |
| 46. | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.                                                                    | 1 | 0 | 0 | 03.03.2023 | Практическое занятие.  |
| 47. | Тактические действия в защите и нападении.                                                                            | 1 | 0 | 0 | 06.03.2023 | Практическое занятие.  |
| 48. | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов волейбола.                     | 1 | 0 | 0 | 10.03.2023 | Практическое занятие.  |
| 49. | Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.                                                       | 1 | 0 | 0 | 13.03.2023 | Практическое занятие.  |
| 50. | Остановка мяча внутренней стороной стопы.                                                                             | 1 | 0 | 0 | 17.03.2023 | Практическое занятие.  |
| 51. | Технические и тактические действия.                                                                                   | 1 | 0 | 0 | 20.03.2023 | Практическое занятие.  |
| 52. | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).        | 1 | 0 | 0 | 24.03.2023 | Практическое занятие.  |
| 53. | Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). | 1 | 0 | 0 | 07.04.2023 | Практическое занятие.  |
| 54. | Правила игры в мини-футбол.                                                                                           | 1 | 0 | 0 | 10.04.2023 | Практическое занятие.  |

|     |                                                                                                                                        |   |   |   |            |                           |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|---------------------------|
| 55. | Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.          | 1 | 0 | 0 | 14.04.2023 | Практическое занятие.     |
| 56. | Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.                            | 1 | 0 | 0 | 17.04.2023 | Практическое занятие.     |
| 57. | Комплекс упражнения для сниженияповышенной массы тела.                                                                                 | 1 | 0 | 0 | 21.04.2023 | Практическое занятие.     |
| 58. | Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения.                                                      | 1 | 0 | 0 | 24.04.2023 | Практическое занятие.     |
| 59. | Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативнойнервной систем.                                                             | 1 | 0 | 0 | 28.04.2023 | Практическое занятие.     |
| 60. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физическойкультуры. | 1 | 0 | 0 | 05.05.2023 | Практическое занятие.     |
| 61. | Профилактики общего утомления и остроты зрения.                                                                                        | 1 | 0 | 0 | 12.05.2023 | Практическое занятие.     |
| 62. | Промежуточная аттестация. Итоговый тест. Нормативы физического развития.                                                               | 1 | 1 | 0 | 15.05.2023 | Промежуточн аяаттестация. |
| 63. | Оздоровительные системыфизическойкуль туры.                                                                                            | 1 | 0 | 0 | 19.05      | Практическое занятие.     |
| 64. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физическойподготовки.                     | 1 | 0 | 0 | 22.05.2023 | Практическое занятие.     |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                |    |   |   |            |                       |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|------------|-----------------------|
| 65.                                 | 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. | 1  | 0 | 0 | 26.05.2023 | Практическое занятие. |
| 66.                                 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.                                                                                                                                                   | 1  | 0 | 0 | 29.05.2023 | Практическое занятие. |
| 67.                                 | Культурно-этнические игры.                                                                                                                                                                                     | 1  | 0 | 0 |            | Практическое занятие. |
| 68.                                 | Национальные виды спорта.                                                                                                                                                                                      | 1  | 0 | 0 |            | Практическое занятие. |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                                                                | 68 | 1 | 2 |            |                       |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

<https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html>

<https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html>

<https://vse-kursy.com/read/448-uprazhneniya-dlya-razvitiya-futbolnoi-tehniki-i-driblinga-video-uroki.html>

<https://user.gto.ru/#gto-metho>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный инвентарь.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь.

| №  | НОРМАТИВЫ                                         | МАЛЬЧИКИ |       |       | ДЕВОЧКИ |       |       |
|----|---------------------------------------------------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|    |                                                   | «5»      | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |
| 1. | Бег 30 м. (сек.)                                  | 4,6      | 4,9   | 5,3   | 5,2     | 5,6   | 6,0   |
| 2. | Бег 60 м. (сек.)                                  | 9,2      | 9,7   | 10,2  | 10,2    | 10,7  | 11,2  |
| 3. | Бег 100 м. (сек.)                                 | 15,1     | 15,6  | 16,2  | 17,5    | 18,5  | 19,5  |
| 4. | Бег 200 м. (сек.)                                 | 35       | 38    | 41    | 39      | 42    | 45    |
| 5. | Бег 2000 м. (мин. сек.)                           | 10.00    | 10.40 | 11.40 | 11.40   | 12.40 | 13.15 |
| 6. | Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)                   | 54       | 58    | 1.02  | 1.00    | 1.04  | 1.07  |
| 7. | Кросс 500 м. (мин. сек.)                          | 1.45     | 1.50  | 1.55  | 1.55    | 2.00  | 2.10  |
| 8. | Кросс 1000 м. (мин. сек.)                         | 4.03     | 4.15  | 4.30  | 4.48    | 5.00  | 5.20  |
| 9. | Шестиминутный бег (м.)                            | 1350     | 1300  | 1200  | 1150    | 1100  | 1000  |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.)                       | 9,6      | 10,0  | 10,4  | 10,5    | 11,1  | 11,7  |
| 11 | Прыжок в длину с места (см.)                      | 205      | 190   | 175   | 170     | 160   | 150   |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см)                     | 380      | 350   | 320   | 350     | 310   | 260   |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.)                   | 120      | 115   | 110   | 105     | 100   | 90    |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.)                      | 620      | 610   | 590   | 520     | 505   | 475   |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1')                    | 125      | 120   | 110   | 140     | 130   | 120   |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м.)                         | 42       | 37    | 28    | 27      | 21    | 17    |
| 17 | Метание гранаты 500 гр.(м.)                       | 28       | 24    | 20    | 16      | 13    | 10    |
| 18 | Подтягивание на перекладине (раз)                 | 9        | 7     | 5     | 16      | 14    | 12    |
| 19 | /Отжимания в упоре лежа (раз)                     | 30       | 26    | 22    | 12      | 10    | 8     |
| 20 | Поднимание туловища (раз за 1')                   | 36       | 33    | 30    | 32      | 28    | 24    |
| 21 | Вис на согнутых руках (сек.)                      | 35       | 30    | 25    | 30      | 27    | 20    |
| 22 | Полоса препятствий (мин.сек.)                     | 1.15     | 1.20  | 1.30  | 1.30    | 1.45  | 2.00  |
| 23 | Приседания с гирей 16кг (раз за 30")              | 30       | 28    | 25    |         |       |       |
| 24 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 13       | 9     | 7     | 15      | 12    | 9     |
| 25 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)          | 36       | 35    | 34    | 30      | 28    | 26    |
|    | 8-й прыжок с ноги на ногу (м)                     | 18       | 17    | 16    | 15,5    | 15    | 14,5  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575945

Владелец Кучина Наталья Викторовна

Действителен с 22.04.2022 по 22.04.2023