

Министерство образования и науки Алтайского края  
Управление образования Администрации Каменского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

*Виктор С. В. Дюк*

Протокол № \_\_\_\_\_

от «26» 08 2024г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель

директора по УВР

*Полуханов И. В. И.*

«26» августа 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ

№1» *Ляпин А. И.*

Приказ № 219-0

от «29» 08 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования  
на 2024–2025 учебный год

Составитель: Гориявчева Ю.Н.,  
учитель физической культуры

г. Камень-на-Оби 2024 год

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 общеобразовательного класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» составлена на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";

- Федеральной образовательной программы основного общего образования (Утверждена приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 18.05. 23 № 371).

- Федеральной рабочей программы основного общего образования учебного предмета «Физическая культура» (для 8 - 9 классов образовательных организаций), Москва Министерство Просвещения РФ. Институт стратегии образования Российской академии образования, утверждён приказом министерства просвещения Российской Федерации.

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20». «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

- Федерального перечня учебников, утвержденного «Приказом Минпросвещения России от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключённых учебников»».

- Основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» (далее – МБОУ «СОШ №1»), утверждён Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №159-о от 30.05.2023 г.;

- Устава МБОУ «СОШ № 1», утвержденного Постановлением от 01.03.2018 № 148;

- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей как компонента основной общеобразовательной программы (ФГОС) МБОУ «СОШ №1», утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №98/-о от 04.04.2023 г.;

- Положения МБОУ «СОШ №1» о формах, периодичности порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, утверждён Приказом директора МБОУ «СОШ №1», № 159-о от 30.05.2023 г.;

- Положения МБОУ «СОШ №1» о системе оценивания образовательных достижений обучающихся, утверждённого Приказом директора МБОУ «СОШ №1», № 159-о от 30.05.2023 г.;

- Учебного плана МБОУ «СОШ №1» на 2024 – 2025 учебный год, утверждённого Приказом директора МБОУ «СОШ №1», № 219-о от 30.08.2024 г.;

- Перечня учебников на 2024-2025 учебный год, утверждённого Приказом директора МБОУ «СОШ №1», № 219-о от 30.08.2024 г.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 8 КЛАСС.**

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» 8 КЛАСС:**

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 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».

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разработаны 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 Алтайского края МБОУ «СОШ №1», модуль «Спорт» разработан мною на основе содержания базовой физической подготовки, направленным на привлечение, популяризацию и успешной сдаче нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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

При подготовке рабочей программы мною 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».

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 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 «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.

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 8 КЛАСС.**

## **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;

- осознании 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 вперед 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;

- 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;

- 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 подъема 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.

### **Критерии оценивания результатов освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» 8 класс.**

В соответствии с Положением о критериях и нормах оценивания предметных результатов учащихся МБОУ «СОШ № 1» на уровне основного общего образования, утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №161-о от 31.08.2017г (104/2-о от 28.08.2020) мною будут использоваться:

- **качественные критерии успеваемости**, характеризующие степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт, будут аттестоваться в форме контрольного оценивания. Это уроки №

7,9,11,14,17,20,23,26,29,33,37,39,41,43,45,47,49,51,55,58,61 (всего за учебный год 21 контрольный урок).

- **количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, я реализую не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности), выставлением отметок в форме устного и письменного опроса, а так же индивидуального или группового оценивания.

## 5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 8 КЛАСС.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч.).</b>						
1.1.	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	1	0	0	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»: анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Коллективное обсуждение «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека» Готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> Электронная версия учебника «Физическая культура». Электронная презентация, обучающее видео. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> Научная электронная библиотека. eLIBRARY - Научная электронная библиотека (Москва). <a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a> . Электронная версия учебника «Физическая культура». Электронная презентация, обучающее видео.
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 ч.).</b>						
2.1.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей	1	0	0	Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами	Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются

	гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой				нарушения и их последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики.	электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах. <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a> Электронная версия учебника «Физическая культура». Электронная презентация, обучающее видео.
2.2.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	1	0	0	Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Учебный диалог: консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела. Определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения).	
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>				
<b>Модуль 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (58 ч.).</b>						
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	Повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;	Научный портал «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», приобрести книги, посвященные новейшим исследованиям в области

					знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации.	физической культуры и спорта <a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a>
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	3	0	1	Знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.	Электронная версия учебника «Физическая культура». Электронная презентация, обучающее видео.
3.3.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	0	1	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); 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; описывают технику выполнения прыжка в длину с	

					разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения.	
3.4.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	0	1	Знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.	Международный олимпийский комитет <a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a> Международный паралимпийский комитет <a href="http://www.paralympic.org/">http://www.paralympic.org/</a> Международные спортивные федерации <a href="http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp">http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp</a> Международная ассоциация спортивной информации <a href="http://www.iasi.org/">http://www.iasi.org/</a> Российский олимпийский комитет <a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a> Европейский футбол <a href="http://www.euro-football.ru/">http://www.euro-football.ru/</a> Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры <a href="http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument">http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument</a> Институт спортивной науки <a href="http://www.gssiweb.com/">http://www.gssiweb.com/</a> Наука о тренерской работе (Abstracts) <a href="http://www-">http://www-</a>
3.5.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	3	0	1	Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности	
3.6.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	3	0	1	Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).	

3.7.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	3	0	1	<p>Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;</p>	<p><a href="http://rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm">rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm</a>  Энциклопедия по видам спорта <a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>  Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке <a href="http://lib.sportedu.by/interet/title/code_ru.pdf">http://lib.sportedu.by/interet/title/code_ru.pdf</a>  Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a></p>
3.8.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	1	<p>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; описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации</p>	<p><a href="http://news.sportbox.ru/">http://news.sportbox.ru/</a> - ежедневные новости спорта  <a href="http://amfr.ru/edu/mishka/">http://amfr.ru/edu/mishka/</a> - сайт ассоциации мини – футбола России.  Общероссийский проект мини- футбол в школу.  <a href="http://www.vegagroupp.ru/">http://www.vegagroupp.ru/</a> - производство личного игрового и спортивно развивающего оборудования.  <a href="http://www.pc-olymp.ru/">http://www.pc-olymp.ru/</a> - спортивное оборудование  <a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a> - Министерство образования и науки РФ  <a href="http://www.minobr.ulgov.ru/">http://www.minobr.ulgov.ru/</a> - Категория: Физкультурно-спортивное воспитание.</p>
3.9.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	1	<p>Закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов ;знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным</p>	<p>Электронная версия учебника «Физическая культура». Электронная презентация, обучающее видео.</p>

					попеременным ходом; знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом.	
3.1 0.	Торможение боковым скольжением	3	0	1	Знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона; закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно	
3.1 1.	Переход с одного лыжного хода на другой	4	0	1	Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <a href="http://www.teoriya.ru/journals/">http://www.teoriya.ru/journals/</a> Электронная версия учебника «Физическая культура». Электронная презентация, обучающее видео.
3.1 2.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	0.5	0	0	Знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их	

					выполнения	
3.1 3.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	0.5	0	0	Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения; разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна	
3.1 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> 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	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; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения	
3.1 6.	Прямой нападающий удар	2	0	1	разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз
3.1 7.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	0	1	Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о	данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы

					<p>технической сложности; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); 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).</p>	<p>в мультимедийных форматах.  <a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>          Электронная версия учебника «Физическая культура». Электронная презентация, обучающее видео.</p>
3.1 8.	Тактические действия в игре волейбол	2	0	1	<p>Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности)</p>	
3.1 9.	Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2	0	1	<p>Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>	
3.2 0.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты с мячом на месте	2	0	1	<p>Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.</p>	
3.2 1.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	0	1	<p>Закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы</p>	

					движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)	
3.2 2.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	0	1	Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
3.2 3.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2	0	1	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; описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной	

					рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	
3.2 4.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	4	0	1	Знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах)	
3.2 5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	3	0	1	Развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.	
3.2 6.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3	0	1	Знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в	

					соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО. проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах	
<b>Итого по разделу</b>		<b>58</b>				
4.1.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	7	0	0	Осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>65</b>	<b>0</b>	<b>21</b>		
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>21</b>		

## 6. Поурочное планирование учебного предмета «Физическая культура» 8 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные уроки	практические уроки		
1.	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура	1	0	0	1 нед. Сентябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание;
2.	Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела	1	0	0	1 нед. Сентябрь	Индивидуальное и групповое оценивание
3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	2 нед. Сентябрь	Письменный контроль; Индивидуальное и групповое оценивание
4.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	2 нед. Сентябрь	Письменный контроль; Индивидуальное и групповое оценивание

5.	Кроссовый бег	1	0	0	3 нед. Сентябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
6.	Совершенствование кроссового бега	1	0	0	3 нед. Сентябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
7.	Кроссовый бег на результат	1	0	1	4 нед. Сентябрь	Контрольный урок
8.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	4 нед. Сентябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
9.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат	1	0	1	5 нед. Сентябрь	Контрольный урок
10.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0	5 нед. Сентябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
11.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике, на результат	1	0	1	1 нед. Октябрь	Контрольный урок
12.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	1 нед. Октябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
13.	Совершенствование гимнастической комбинации на перекладине	1	0	0	2 нед. Октябрь	Письменный контроль; Индивидуальное и групповое оценивание
14.	Гимнастическая комбинация на перекладине на результат	1	0	1	2 нед. Октябрь	Контрольный урок
15.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	3 нед. Октябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
16.	Совершенствование гимнастической комбинации на перекладине	1	0	0	3 нед. Октябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
17.	Гимнастическая комбинация на перекладине на результат	1	0	1	4 нед. Октябрь	Контрольный урок
18.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	4 нед.	Устный опрос;

					Октябрь	Индивидуальное и групповое оценивание
19.	Совершенствованиевольных упражнений на базе ритмической гимнастики	1	0	0	2 нед. Ноябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание;
20.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики на результат	1	0	1	2нед. Ноябрь	Контрольный урок
21.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	3 нед. Ноябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
22.	Совершенствованиетехники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	3нед. Ноябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
23.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом на результат	1	0	1	4 нед. Ноябрь	Контрольный урок
24.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	4 нед. Ноябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
25.	Совершенствование способов преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	1нед. Декабрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание;
26.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах на результат	1	0	1	1нед. Декабрь	Контрольный урок
27.	Торможение боковым скольжением	1	0	0	2 нед. Декабрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
28.	Совершенствование торможения боковым скольжением	1	0	0	2 нед. Декабрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание;
29.	Торможение боковым скольжением на результат	1	0	1	2нед. Декабрь	Контрольный урок
30.	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	3 нед. Декабрь	Индивидуальное и групповое оценивание
31.	Совершенствование перехода с одного лыжного хода	1	0	0	4 нед.	Устный опрос;

	на другой				Декабрь	Индивидуальное и групповое оценивание
32.	Продолжить совершенствование перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0	4 нед. Декабрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
33.	Переход с одного лыжного хода на другой на результат	1	0	1	2 нед. Январь	Контрольный урок
34.	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	2 нед. Январь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
35.	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	3 нед. Январь	Устный опрос; Индивидуальное оценивание
36.	Прямой нападающий удар	1	0	0	3 нед. Январь	Индивидуальное и групповое оценивание
37.	Прямой нападающий удар на результат	1	0	1	4 нед. Январь	Контрольный урок
38.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	4 нед. Январь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
39.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места на результат	1	0	1	1 нед. Февраль	Контрольный урок
40.	Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	1 нед. Февраль	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
41.	Тактические действия в игре волейбол на результат	1	0	1	2 нед. Февраль	Контрольный урок
42.	Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	2 нед. Февраль	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
43.	Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности на результат	1	0	1	3 нед. Февраль	Контрольный урок
44.	Повороты с мячом на месте	1	0	0	3 нед.	Устный опрос;

					Февраль	
45.	Повороты с мячом на месте на результат	1	0	1	4 нед. Февраль	Контрольный урок
46.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	4 нед. Февраль	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
47.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу на результат	1	0	1	1 нед. Март	Контрольный урок
48.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	1 нед. Март	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание;
49.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке на результат	1	0	1	2 нед. Март	Контрольный урок
50.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	2 нед. Март	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
51.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке на результат	1	0	1	3 нед. Март	Контрольный урок
52.	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	0	3 нед. Март	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
53.	Совершенствование основных тактических схем игры футбол и мини-футбол	1	0	0	4 нед. Март	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
54.	Продолжить совершенствование основных тактических схем игры футбол и мини-футбол	1	0	0	4 нед. Март	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
55.	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол на результат	1	0	1	1 нед. Апрель	Контрольный урок
56.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	0	1 нед. Апрель	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
57.	Совершенствование подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	0	2 нед. Апрель	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
58.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах на результат	1	0	1	2 нед. Апрель	Контрольный урок
59.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в	1	0	0	3 нед.	Устный опрос;

	беговых дисциплинах				Апрель	Индивидуальное и групповое оценивание;
60.	Совершенствование подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах на результат	1	0	0	3 нед. Апрель	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
61.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах, на результат	1	0	1	4 нед. Апрель	Контрольный урок
62.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	4 нед. Апрель	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
63.	Совершенствование физической подготовки: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	1 нед. Май	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
64.	Совершенствование физической подготовки: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0	1 нед. Май	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
65.	Продолжить совершенствование физической подготовки: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	2 нед. Май	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
66.	Продолжить совершенствование физической подготовки: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0	2 нед. Май	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
67.	Дальнейшее совершенствование физической подготовки: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	3 нед. Май	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
68.	Дальнейшее совершенствование физической подготовки: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0	3 нед. Май	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>21</b>		

## **7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 8 КЛАСС.**

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

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Учебник «Физическая культура. 8-9 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011.

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru>

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu<http://www.rusedu.ru/fizkultura/list>

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ru | Нормативы Минспорта РФ

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:**

• Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.

• Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.

• Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с«Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003.

• Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе школьного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014.

• Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.

• Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.

• Гигиенические основы воспитания детей. Кн. для работников школьных учреждений / Е.М.

Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.

• Гигиенические основы воспитания детей: Кн. для работников школьных учреждений / Е.М.

Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Сост. В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.

• Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов.– М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.

• Глазырина Л.Д. – Физическая культура: Старший возраст: Пособие для педагогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.

• Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.

• Дереклеева Н.И – Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: ВАКО, 2004. – 152 с. • Ефименко Н.Н. – Материалы к оригинальной

авторской программе «Театр физического воспитания и восстановления детей разного школьного возраста». – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999. – 256 с.

• Занозина А.Е., Гришанина С.Э. – Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми. –М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. – 80 с.

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

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования:  
<http://school-collection.edu.ru>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».  
<http://www.openclass.ru>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»  
[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

Образовательные сайты для учителей физической культуры  
[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сайт "Я иду на урок физкультуры": <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- <http://www.rusedu.ru/fizkultura/list>

### **8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 8 КЛАСС.**

Примерная программа по физической культуре 1 шт.

Учебно-методические пособия и рекомендации 1 шт.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр 1 шт.

Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета (на цифровых носителях) 1 шт.

Козел гимнастический 1 шт.

Конь гимнастический 1 шт.

Канат для лазанья с механизмом крепления 1 шт.

Гантели наборные 6 шт.

Перекладина гимнастическая 1 шт.

Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) 3 шт.

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) 10 шт.

Скамья атлетическая наклонная 2 шт.

Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные 60 шт.

Палка гимнастическая 10 шт.

Скакалка детская 25 шт.

Мат гимнастический 8 шт.

Гимнастический подкидной мостик 1 шт.  
Кегли (конусы) 20 шт.  
Обруч пластиковый детский, гимнастический 15 шт.  
Планка для прыжков в высоту 1 шт.  
Стойка для прыжков в высоту 2 шт.  
Рулетка измерительная 1шт.  
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям 1 шт.  
Лыжи (с креплениями и палками) 60 шт.  
Щит баскетбольный тренировочный 4 шт.  
Сетка для переноса и хранения мячей 10 шт.  
Сетка волейбольная 2 шт.  
Ворота для мини-футбола 2 шт.  
Сетка для ворот мини-футбола 2 шт.  
Компрессор для накачивания мячей 1 шт.  
Аптечка 1 шт.  
Игры и игрушки шт.  
Стол для игры в настольный теннис 2шт.  
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис 2 шт.  
Шахматы (с доской) 4 шт.

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

Гимнастическая скамья 4шт.  
Гимнастические маты 6шт.  
Гимнастические конь, козёл 2шт.  
Гимнастический мостик 1шт.  
Гимнастическая перекладина шт.1  
Канат для лазания 1шт.  
Стойки для прыжков в высоту 2шт.  
Планка для прыжков в высоту 1шт.  
Мячи для метания 3шт.  
Секундомер 2шт.  
Рулетка измерительная 2шт.  
Футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи 60 шт.  
Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки 60шт.