

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Администрация города Белокурихи

МБОУ "БСОШ № 2"

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом  Протокол №9 от "30" 08 22 г.		УТВЕРЖДЕНО Директор  _____ Рыбалко О.В.  Приказ №225 от "31" 08 22 г.
--	--	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4586183)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Рехтин Игорь Васильевич

учитель физической культуры

Белокуриха 2022

### **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 прикладноориентированной 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 мотивационнопроцессуальным (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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## **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**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»; анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;; 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»;	ответ на уроке;	resh.edu.ru



1.2.	<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	1	0	0		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»; анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;; 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»;	ответ на уроке;	resh.edu.ru
1.3.	<b>Адаптивная физическая культура</b>	1	0	0		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;; готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»; анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;; 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	ответ на уроке;;	resh.edu.ru

						Паралимпийских игр»;		
Итого по разделу		3						

**Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

2.1.	Коррекция нарушения осанки	2	0	0		<p>изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;;</p> <p>измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;</p> <p>изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;</p> <p>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);; подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;</p> <p>знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;; повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;; знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;;</p> <p>составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;; составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.;</p> <p>знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;; знакомятся со способами повышения</p>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
------	----------------------------	---	---	---	--	--	------------------	-------------

					индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;; конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты;		
2.2.	<b>Коррекция избыточной массы тела</b>	1	0	0	<p>;</p> <p>изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;;</p> <p>измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.; 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);; подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.; знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;</p> <p>повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;</p>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru

2.3.	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	1	0	0		<p>;</p> <p>изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;;</p> <p>измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;</p> <p>изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;</p> <p>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);;</p> <p>подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;</p>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
2.4.	<b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b>	1	0	0		<p>;</p> <p>изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;;</p> <p>измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;</p> <p>изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;</p> <p>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);;</p> <p>подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;</p>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
Итого по разделу		5						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0		<p>;</p> <p>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;;</p> <p>знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;; знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;;</p> <p>знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</p>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	6	0	0		<p>;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;;</p> <p>знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;;</p>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru

3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	6	0	0		<p>;</p> <p>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;; 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).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;;</p>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	6	0	0		<p>;</p> <p>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;; 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).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;</p>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru

3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	2	0	0		<p>;</p> <p>знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;</p> <p>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;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.; 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);;</p>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
------	---	---	---	---	--	---	------------------	-------------



3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	0	0		<p>;</p> <p>знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;</p> <p>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;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.;</p> <p>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;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;</p>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
------	---	---	---	---	--	--	------------------	-------------

3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	0	0		<p>знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;</p> <p>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;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;;</p>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
------	--	---	---	---	--	--	------------------	-------------

3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	2	0	0		<p>;</p> <p>знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;</p> <p>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;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;;</p> <p>контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;</p> <p>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;;</p>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
------	--	---	---	---	--	--	------------------	-------------

3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	2	0	0		<p>;</p> <p>знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;;</p> <p>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;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;;</p>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	0						

3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	0						
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	0						
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	0						
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	0						
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	0						
3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	0						
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	3	0	0		; 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.; закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	ответ на уроке;;	resh.edu.ru

3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3	0	0		; 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.; закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; разучивают технику передачи мяча одной рукой от	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
-------	---	---	---	---	--	---	------------------	-------------

						плеча по образцу (обучение в парах);;		
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------	--	--

3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	4	0	0		<p>;</p> <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> <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 движения и технические особенности их выполнения;; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);;</p> <p>знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;; 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).;</p> <p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в</p>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
-------	--	---	---	---	--	---	------------------	-------------

					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).;		
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	4	0	0	; 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.; закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	ответ на уроке;;	resh.edu.ru

3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямой нападающий удар</b>	3	0	0		<p>;</p> <p>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;; 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).; знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;</p>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
-------	---	---	---	---	--	---	------------------	-------------

3.22.	<p><b>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</b></p>	2	0	0		<p>;</p> <p>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;; 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).; знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о 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).; знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;</p>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
-------	---	---	---	---	--	--	------------------	-------------



3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</b>	2	0	0		<p>;</p> <p>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;; 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).; знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о 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).; 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>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
-------	--	---	---	---	--	--	------------------	-------------

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Тактические действия в игре волейбол</b>	3	0	0		<p>;</p> <p>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;;</p> <p>описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о 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).; 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>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
-------	---	---	---	---	--	---	------------------	-------------

3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2	0	0		<p>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;; 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).;</p> <p>знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о 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);;</p> <p>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>знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;</p>	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
-------	---	---	---	---	--	---	------------------	-------------

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	9	0	0		; 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);; знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);; играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	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;	ответ на уроке;;	resh.edu.ru
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Проект «Физическая культура в современном обществе»	1	0	0		ответ на уроке;
2.	Способы планирования самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0		ответ на уроке;;
3.	Способы измерения индивидуальных показателей телосложения	1	0	0		ответ на уроке;;
4.	Комплекс упражнения для снижения повышенной массы тела	1	0	0		ответ на уроке;;
5.	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на короткие дистанции	1	0	0		ответ на уроке;;
6.	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на короткие дистанции	1	0	0		ответ на уроке;;
7.	Способы самостоятельного развития скоростных способностей с помощью беговых упражнений на короткие дистанции	1	0	0		ответ на уроке;;
8.	Способы самостоятельного развития скоростных способностей с помощью беговых упражнений на короткие дистанции	1	0	0		ответ на уроке;;
9.	Совершенствование техники подводящих упражнений в метании малого мяча с разбега на дальность	1	0	0		ответ на уроке;;

10.	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на средние дистанции	1	0	0		ответ на уроке;;
-----	--	---	---	---	--	------------------

11.	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на средние дистанции	1	0	0		ответ на уроке;;
12.	Способы самостоятельного развития выносливости с помощью беговых упражнений на средние дистанции	1	0	0		ответ на уроке;;
13.	Техника выполнения приемов восстановительного массажа после занятий физическими упражнениями	1	0	0		ответ на уроке;;
14.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения приемов восстановительного массажа после занятий физическими упражнениями	1	0	0		ответ на уроке;;
15.	Правила проведения самостоятельных сеансов восстановительного массажа после занятий физическими упражнениями	1	0	0		ответ на уроке;;
16.	Способы самостоятельного обучения техники бега с изменением его направления	1	0	0		ответ на уроке;;
17.	Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом на месте с последующим его ведением	1	0	0		ответ на уроке;;
18.	Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом с последующей его передачей игроку команды	1	0	0		ответ на уроке;;

19.	Техника передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча	1	0	0		ответ на уроке;;
20.	Подготовительные упражнения для освоения техники передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча	1	0	0		ответ на уроке;;

21.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча	1	0	0		ответ на уроке;;
22.	Техника передачи баскетбольного мяча при встречном движении	1	0	0		ответ на уроке;;
23.	Способы самостоятельного обучения техники передачи баскетбольного мяча при встречном движении	1	0	0		ответ на уроке;;
24.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0		ответ на уроке;;
25.	Проект «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»	1	0	0		ответ на уроке;;
26.	Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения в подростковом возрасте	1	0	0		ответ на уроке;;
27.	Правила отбора и составления самостоятельных комбинаций из освоенных акробатических и гимнастических упражнений	1	0	0		ответ на уроке;;

28.	Техника длинного кувырка с разбега (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки)	1	0	0		ответ на уроке;;
29.	Подводящие упражнения для освоения техники длинного кувырка с разбега (мальчики). Техника выполнения стилизованных общеразвивающих упражнений в ходьбе и прыжках (девочки).	1	0	0		ответ на уроке;;

30.	Способы самостоятельного совершенствования техники длинного кувырка с разбега (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники стилизованных общеразвивающих упражнений в ходьбе и прыжках (девочки)	1	0	0		ответ на уроке;;
31.	Техника стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники акробатических упражнений в кувырках, перекатах, «гимнастическом мосте» из положения стоя и лежа (девочки)	1	0	0		ответ на уроке;;
32.	Подводящие упражнения для освоения техники стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения упражнений ритмической гимнастики в ходьбе, беге, прыжках (девочки).	1	0	0		ответ на уроке;;



33.	Способ самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения упражнений ритмической гимнастики с поворотами и наклонами туловища, стилизованными движениями руками и ногами (девочки).	1	0	0		ответ на уроке;;
-----	---	---	---	---	--	------------------

34.	Техника выполнения кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники упражнений для составления индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1	0	0		ответ на уроке;;
35.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки)	1	0	0		ответ на уроке;;
36.	Способы самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки)	1	0	0		ответ на уроке;;

37.	Способы самостоятельного совершенствование техники акробатических упражнений для составления индивидуальной комбинации (мальчики). Техника выполнения танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0		ответ на уроке;;
38.	Способы самостоятельного освоения техники индивидуальной акробатической комбинации (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники выполнения танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0		ответ на уроке;;

39.	Способы самостоятельного совершенствования техники индивидуальной акробатической комбинации (мальчики). Способы самостоятельного разучивания техники танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0		ответ на уроке;;
40.	Техника безопасности во время занятий на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники наскока вперед на гимнастическое бревно (девочки).	1	0	0		ответ на уроке;;

41.	Техника передвижения на параллельных брусьях в упоре на руках (мальчики). Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девочки)	1	0	0		ответ на уроке;;
42.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения на параллельных брусьях в упоре на руках (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девочки)	1	0	0		ответ на уроке;;
43.	Техника выполнения упора ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Способы совершенствования техники упражнений на гимнастическом бревне для индивидуальной комбинации (девочки).	1	0	0		ответ на уроке;;

44.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения упора ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного обучения технике выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0		ответ на уроке;;
-----	--	---	---	---	--	------------------

45.	Техника выполнения упора на параллельных брусьях из положения упора ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0		ответ на уроке;;
46.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1	0	0		ответ на уроке;;
47.	Комплекс упражнений для профилактики утомления во время длительной работы за компьютером	1	0	0		ответ на уроке;;
48.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0		ответ на уроке;;
49.	Способ разработки индивидуального плана тренировочного занятия спортивной подготовкой	1	0	0		ответ на уроке;;
50.	Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочного занятия	1	0	0		ответ на уроке;;
51.	Способы определения индивидуальной физической нагрузки в системе самостоятельных тренировочных занятий спортивной подготовкой	1	0	0		ответ на уроке;;
52.	Комплекс упражнений для профилактики неврозов	1	0	0		ответ на уроке;;

53.	Способы самостоятельного совершенствования точности подачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0		ответ на уроке;;
54.	Способы самостоятельного приема мяча снизу в движении в разных зонах площадки	1	0	0		ответ на уроке;;
55.	Техника приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1	0	0		ответ на уроке;;
56.	Техника приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1	0	0		ответ на уроке;;
57.	Подводящие упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1	0	0		ответ на уроке;;
58.	Способы самостоятельного обучения технике приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху» стоя на месте и в движении	1	0	0		ответ на уроке;;
59.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1	0	0		ответ на уроке;;
60.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1	0	0		ответ на уроке;;
61.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1	0	0		ответ на уроке;;

62.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1	0	0		ответ на уроке;;
-----	--	---	---	---	--	------------------

63.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1	0	0		ответ на уроке;;
64.	Способы самостоятельного обучения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1	0	0		ответ на уроке;;
65.	Совершенствование технических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		ответ на уроке;;
66.	Совершенствование технических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		ответ на уроке;;
67.	Тактические действия игры волейбол в защите и в нападении	1	0	0		ответ на уроке;;
68.	Тактические действия игры волейбол в защите и в нападении	1	0	0		ответ на уроке;;
69.	Совершенствование тактических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		ответ на уроке;;
70.	Совершенствование тактических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		ответ на уроке;;

71.	Совершенствование тактических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		ответ на уроке;;
72.	Техника перехвата баскетбольного мяча во время ведения	1	0	0		ответ на уроке;;
73.	Способы самостоятельного обучения технике перехвата баскетбольного мяча во время ведения	1	0	0		ответ на уроке;;

74.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		ответ на уроке;;
75.	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1	0	0		ответ на уроке;;
76.	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1	0	0		ответ на уроке;;
77.	Технико-тактические действия игроков атакующей команды	1	0	0		ответ на уроке;;
78.	Технико-тактические действия игроков атакующей команды	1	0	0		ответ на уроке;;
79.	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	0		ответ на уроке;;
80.	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	0		ответ на уроке;;

81.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0		ответ на уроке;;
82.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	1	0	0		ответ на уроке;;
83.	Способы определения дозировки прыжковых упражнений при самостоятельном совершенствовании техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	1	0	0		ответ на уроке;;
84.	Комплексы специальных упражнений с внешним отягощением для развития качества прыгучести при совершенствовании техники прыжка в высоту с разбега	1	0	0		ответ на уроке;;

85.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		ответ на уроке;;
86.	Способы определения дозировки прыжковых упражнений при самостоятельном совершенствовании техники прыжка в длину с разбега способом «перешагивания»	1	0	0		ответ на уроке;;
87.	Комплексы специальных упражнений с внешним отягощением для развития качества прыгучести при совершенствовании техника прыжка в длину с разбега	1	0	0		ответ на уроке;;
88.	Способы развития общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции	1	0	0		ответ на уроке;;



89.	Подготовительные упражнения для совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1	0	0		ответ на уроке;;
90.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1	0	0		ответ на уроке;;
91.	Соревнования по прыжкам в длину с разбега	1	0	0		ответ на уроке;;
92.	Соревнования по прыжкам в длину с разбега	1	0	0		ответ на уроке;;
93.	Физические упражнения на развитие физических качеств для игры в футбол	1	0	0		ответ на уроке;;
94.	Техника удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы	1	0	0		ответ на уроке;;

95.	Способы самостоятельного обучения технике удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы	1	0	0		ответ на уроке;;
96.	Совершенствование техники выполнения подводящих упражнений для самостоятельного освоения удара по катящемуся футбольному мячу с разбега	1	0	0		ответ на уроке;;
97.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	0		ответ на уроке;;

98.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	0		ответ на уроке;;
99.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0		ответ на уроке;;
100.	Тактические действия в футболе при атаке игроков соперника на ворота	1	0	0		ответ на уроке;;
101.	Тактические действия в футболе при атаке на ворота соперника	1	0	0		ответ на уроке;;
102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	0		ответ на уроке;;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

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

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

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

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

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

