

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ПОРТОВСКАЯ ШКОЛА МАНГУШСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от «06» 08
2024 г. № 1

Руководитель ШМО

Селиванова Ю.В.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Фурманец А.Е.

«06» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ

«Портовская школа
Мангушского м.о.»

Федоткин М.Ю.

«06» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

(наименование предмета)

Основного общего образования

(уровни общего образования)

для 8 класса

(класс)

Рабочую программу составил:

Учитель

Тесля Андрей Алексеевич

2024— 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база, на основе которой разработана Рабочая программа.

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования ФГОС ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. Преподавание учебного предмета «Физическая культура» осуществляется на основе следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29 февраля 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 19 февраля 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 апреля 2024 г. № 556 «Об утверждении перечня мероприятий по оценке качества образования и Правил проведения мероприятий по оценке качества образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287) (далее – ФГОС ООО);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №

413) (далее – ФГОС СОО);

– приказ Минпросвещения России от 12 августа 2022 г. № 732

«О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

– Федеральная образовательная программа основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370) (далее – ФОП ОО);

– Федеральная образовательная программа среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371) (далее – ФОП СОО);

– приказ Минпросвещения России от 02 августа 2022 г. № 653

«Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

– приказ Минпросвещения России от 19 марта 2024 г. № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;

– приказ Минпросвещения России от 21 мая 2024 г. № 347 «О внесении изменений в приказ Министерства просвещения Российской Федерации 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».

Обоснование выбора УМК для реализации рабочей программы

- Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для образовательных организаций / В.И. Лях. – Москва: Просвещение, 2019. - 256 с.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования.

- Рекомендована Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы основного общего образования.

- Обеспечивает доступность обучения, способствует пробуждению у учащихся интереса к урокам физической культуры.

Цели и задачи обучения предмету

Цели:

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.

Задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ценностные ориентации, отражающие их индивидуально-личностные позиции:

- воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России;
- развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться;
- воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающим.

Общая характеристика организации учебного процесса: технологий, методов, форм, средств обучения и режим занятий

- Уроки физической культуры.
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня).
- Внеклассная физкультурно-массовая работа (занятия в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования).
- Внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах).
- Самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках.

Количество часов, на которое рассчитана Рабочая программа

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариативный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариативных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариативных модулей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении

совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18			
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.6	Подготовка к выполнению	30			

	нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

Нормы оценки навыков, знаний и умений обучающихся на уровне основного общего образования в соответствии с ФГОС

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

Критерии оценивания по основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметки:

«5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Критерии оценивания по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

«5» - выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

«4» - выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

«3» - выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» - выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
<i>Раздел 1 «Знания о физической культуре» (3 часа)</i>						
1	Физическая культура в современном обществе	1				
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
<i>Раздел 2 «Способы самостоятельной деятельности» (5 часов)</i>						
4	Коррекция нарушения осанки	1				
5	Коррекция избыточной массы тела	1				
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1				
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ***Раздел 1 «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (3 часа)***

9	Профилактика умственного перенапряжения	1				
10	Упражнения для профилактики утомления	1				
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				

Раздел 2 «Спортивнооздоровительная деятельность» (91 час)**Тема 2.1. «Гимнастика (модуль «Гимнастика»)» (9 часов)**

12	Акробатические комбинации	1				
13	Акробатические комбинации	1				
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
19	Вольные	1				

	упражнения на базе ритмической гимнастики					
20	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
Тема 2.2. «Лёгкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»)» (13 часов)						
21	Бег на короткие дистанции	1				
22	Бег на средние дистанции	1				
23	Бег на длинные дистанции	1				
24	Бег на длинные дистанции	1				
25	Прыжки в длину с разбега	1				
26	Прыжки в длину с разбега	1				
27	Прыжки в длину с разбега	1				
28	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
29	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
30	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
31	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				

32	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
33	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				

Тема 2.3. «Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)» (14 часов)

34	Повороты с мячом на месте	1				
35	Повороты с мячом на месте	1				
36	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
37	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
38	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
39	Передача мяча одной рукой снизу	1				
40	Передача мяча одной рукой снизу	1				
41	Передача мяча одной рукой снизу	1				
42	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
43	Бросок мяча в корзину двумя	1				

	руками в прыжке					
44	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
45	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
46	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
47	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
Тема 2.4. «Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)» (18 часов)						
48	Прямой нападающий удар	1				
49	Прямой нападающий удар	1				
50	Прямой нападающий удар	1				
51	Прямой нападающий удар	1				
52	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
53	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				

55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
56	Тактические действия в защите	1				
57	Тактические действия в защите	1				
58	Тактические действия в защите	1				
59	Тактические действия в защите	1				
60	Тактические действия в нападении	1				
61	Тактические действия в нападении	1				
62	Тактические действия в нападении	1				
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических	1				

	приёмов					
Тема 2.5. «Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»))» (7 часов)						
66	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				
69	Правила игры в мини-футбол					
70	Правила игры в мини-футбол	1				
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
Тема 2.6. «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»))» (30 часов)						
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ.	1				
74	История ВФСК ГТО,	1				

	<p>возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах</p>					
75	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м</p>	1				
76	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м</p>	1				
77	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м</p>	1				
78	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м</p>	1				
79	<p>Правила и техника выполнения норматива</p>	1				

	комплекса ГТО: Кросс на 3 км					
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
84	Правила и техника	1				

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>					
85	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см</p>	1				
86	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см</p>	1				
87	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя</p>	1				

	на гимнастическо й скамье					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
92	Правила и	1				

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или	1				

	электронное оружие)					
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				

102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для образовательных организаций / В.И. Лях. – Москва: Просвещение, 2019. - 256 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические пособия. Разработки уроков.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

- Онлайн консультации для педагогов по разработке рабочих программ, Онлайн мероприятия и конференции. Горячая линия поддержки 24/7 vorpros@prosv.ru.
- Портал РЭШ (Российская электронная школа) <https://fg.reshe.edu.ru>
- Библиотека цифрового образовательного контента <https://lib.myschool.edu.ru>
- Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f412850>
- Открытый урок <https://urok.1sept.ru/>
- Инфоурок <https://infourok.ru/>
- Открытая сеть работников образования <https://nsportal.ru/>

Всего прошито, пронумеровано

и скреплено печатью

29 (*двадцать девять*) листов
страниц

Должность *директор*

Подпись *О.В. Фигуркина*

« *26* » *августа* 20 *24* г.

