****

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и
адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит фор​мирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое
представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания

о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел
«Физическое совершенствование».

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

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

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

В 8 классе на изучение предмета отводится 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. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

разученных технических приёмов (юноши).

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

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

 **ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 физичес​ких 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.

**Рабочая программа составлена с учётом модуля «Школьный урок»,** в котором представлены виды и формы деятельности, обеспечивающие реализацию воспитательного потенциала урока.

|  |  |
| --- | --- |
| № Раздела, название | Вопросы воспитания |
| Раздел № 1Легкая атлетика и кроссовая подготовка | - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| Раздел № 2Гимнастика с элементами акробатики | - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| Раздел № 3Спортивные игры | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****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. | **Физическая культура в современном обществе** | 0.5 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/ |
| 1.2. | **Всестороннее и гармоничное физическое развитие** | 0.25 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/ |
| 1.3. | **Адаптивная физическая культура** | 0.25 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/ |
| Итого по разделу | 1 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |
| 2.1. | **Коррекция нарушения осанки** | 0.25 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/ |
| 2.2. | **Коррекция избыточной массы тела** | 0.25 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/ |
| 2.3. | **Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой** | 0.25 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/ |
| 2.4. | **Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий** | 0.25 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/ |
| Итого по разделу | 1 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| 3.1. | Профилактика умственного перенапряжения | 0.1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/ |
| 3.2. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике | 0.9 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/ |
| 3.3. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах | 10 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/ |
| 3.4. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 8 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/ |
| 3.5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 4 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/ |
| 3.6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 10 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/ |
| 3.7. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине | 5 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/ |
| 3.8. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине | 6 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/main/261574/ |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/ |
| 3.10. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте | 2 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/ |
| 3.11. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 2 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/ |
| 3.12. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 4 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/ |
| 3.13. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 4 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/ |
| 3.14. | Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине | 0.25 |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=GOeG6y1zha8 |
| 3.15. | Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине | 0.25 |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=GOeG6y1zha8 |
| 3.16. | Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций | 0.5 |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=GOeG6y1zha8 |
| 3.17. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 2 |  |  | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 3.18. | Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 2 |  |  | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 3.19. | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением | 2 |  |  | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 3.20. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой | 6 |  |  | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 3.21. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/ |
| 3.22. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар | 3 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/ |
| 3.23. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/ |
| 3.24. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 2 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/ |
| 3.25. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол | 5 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/266591/ |
| 3.26. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и минифутбол | 12 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/ |
| Итого по разделу | 94 |  |
| Раздел 4. СПОРТ |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 6 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/ |
| Итого по разделу | 6 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |  |

 **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Виды,** **формы** **контроля** |
| **всего**  | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Физическая культура в современном обществе | 1 |  |  | опрос, тестирование |
| 2. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой | 1 |  |  | опрос, тестирование |
| 3. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт. Бег 70-80 м. Инструктаж по ТБ.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 4. |  Эстафетный бег. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Развитие скоростных качеств. Бег 30м.(у) | 1 |  |  | оперативный контроль |
| 5. |  Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Прыжки в длину с места (у). | 1 |  |  | оперативный контроль |
| 6. |  Бег 60 м.(у) Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | оперативный контроль |
| 7. | Челночный бег. Метание мяча на дальность и в цель. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 8. | Челночный бег (у). Метание мяча 150 гр. на дальность и в цель. ОРУ. | 1 |  |  | оперативный контроль |
| 9. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Метание мяча 150 гр. на дальность и в цель(у). ОРУ. | 1 |  |  | оперативный контроль |
| 10. | Прыжок в длину с 11-13 шагов. Метание мяча 150 гр. на дальность (у). ОРУ. | 1 |  |  | оперативный контроль |
| 11. | Прыжок в длину с разбега(у). Прыжки в высоту. | 1 |  |  | оперативный контроль |
| 12. | Прыжки в высоту (у). Бег на средние дистанции. | 1 |  |  | оперативный контроль |
| 13. | Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости | 1 |  |  | текущий контроль |
| 14. | Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. (у). ОРУ. Развитие выносливости | 1 |  |  | оперативный контроль |
| 15. | Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Бег 15 мин. Развитие выносливости. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 16. | Преодоление препятствий. Бег 16 мин. Развитие выносливости. Броски набивного мяча. Силовые упражнения. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 17. | Преодоление препятствий. Бег 17 мин. Развитие выносливости. Броски набивного мяча (у). Силовые упражнения | 1 |  |  | текущий конт-роль, оператив-ный контроль |
| 18. | Преодоление препятствий. Бег 18мин. Развитие выносливости. Силовые упражнения. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 19. | Бег 2000м. (д), 3000м. (м.) (у). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | 1 |  |  | оперативный контроль |
| 20. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 21. | Гимнастическая комбинация на перекладине. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 22. | Гимнастическая комбинация на перекладине. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Поднимание туловища(у).  | 1 |  |  | оперативный контроль |
| 23. | Гимнастическая комбинация на перекладине. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Отжимания (у). | 1 |  |  | оперативный контроль |
| 24. | Гимнастическая комбинация на перекладине. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 25. |  Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 26. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине (у). | 1 |  |  | оперативный контроль |
| 27. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Опорный прыжок. | 1 |  |  | оперативный контроль |
| 28. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Опорный прыжок (у).  | 1 |  |  | оперативный контроль |
| 29. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Кувырок вперед и назад в стойку «ноги врозь» (м) и "ласточку" (д). Полукувырок на "березку". Мост с поворотом в упор на одно колено. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 30. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Кувырок вперед и назад в стойку «ноги врозь» (м) и "ласточку" (д). Полукувырок на "березку". Мост с поворотом в упор на одно колено. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 31. | Кувырок вперед и назад в стойку«ноги врозь» (м) и "ласточку" (д). Полукувырок на "березку". Мост с поворотом в упор на одно колено. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 32. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 33. |  Повороты с мячом на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы. Передача двумя руками от груди. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 34. |  Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы. Передача двумя руками от груди. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 35. |  Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок двумя руками от головы с сопро-тивлением. Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 36. |  Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Линия защиты.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 37. |  Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами. Линия защиты. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 38. |  Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 39. |  Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 40. | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 41. | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Взаимодействие через заслон. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 42. | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Взаимодействие через заслон. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 43. | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с сопротивлением. Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 44. |  Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 45. | Подготовка учеников к успешной сдаче комплекса ГТО. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 46. | Подготовка учеников к успешной сдаче комплекса ГТО. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 47. | Подготовка учеников к успешной сдаче комплекса ГТО. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 48. | Подготовка учеников к успешной сдаче комплекса ГТО. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 49. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом 1.5 км. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 50. | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции 2 км. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 51. | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Одновременный одношажный и двухшажный ходы. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции 2 км. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 52. | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Одновременный одношажный и двухшажный ходы. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции 2-2.5 км.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 53. |  Торможение боковым скольжением. Подъёмы «ёлочкой» и "лесенкой". Дистанция 2-2.5 км с применением изученных лыжных ходов.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 54. |  Торможение боковым скольжением. Подъёмы «ёлочкой» и "лесенкой". Дистанция 2.5-3 км с применением изученных лыжных ходов.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 55. | Переход с одного лыжного хода на другой. Дистанция 2.5-3 км с применением изученных лыжных ходов.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 56. | Переход с одного лыжного хода на другой. Дистанция 3 км с применением изученных лыжных ходов.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 57. | Переход с одного лыжного хода на другой. Дистанция 3-3.5 км с применением изученных лыжных ходов.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 58. | Переход с одного лыжного хода на другой. Дистанция 3-3.5 км с применением изученных лыжных ходов.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 59. | Переход с одного лыжного хода на другой. Дистанция 3.5-4 км с применением изученных лыжных ходов с одного лыжного хода на другой.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 60. | Переход с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км. с правильным применением изученных ходов (у).  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 61. | Модуль «Спортивные игры. «Волейбол». Методические рекомендации по самостоя-тельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча над собой. Прием мяча снизу. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 62. | Прямой нападающий удар. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой и прием снизу. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 63. | Прямой нападающий удар. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нижняя прямая подача.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 64. | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 65. | Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 66. | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 67. | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 68. | Тактические действия в игре волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3-ю зону.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 69. | Тактические действия в игре волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3-ю зону. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 70. | Тактические действия в игре волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 2-ю и 4-ю зоны. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 71. | Тактические действия в игре волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 2-ю и 4-ю зоны. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 72. | Тактические действия в игре волейбол. Совершенствование тактико-технических умений и навыков в процессе двухсторонней игры. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 73. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Инструктаж по ТБ. Виды передвижений игрока. Удары по неподвижному мячу разными частями стопы. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 74. | Виды передвижений игрока. Удары по неподвижному мячу разными частями стопы. Техника остановки мяча. Игра вратаря. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 75. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу разными частями стопы. Техника остановки мяча. Игра вратаря. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 76. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу разными частями стопы. Техника остановки мяча (совершенствование). | 1 |  |  | текущий контроль |
| 77. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу разными частями стопы. Техника остановки мяча. Техника ведения мяча и его отбор. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 78. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу разными частями стопы. Техника остановки мяча. Техника ведения мяча и его отбор (совершенствование). | 1 |  |  | текущий контроль |
| 79. | Ведение мяча при активном сопротивлении защитника. Обводка с использованием обманных движений.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 80. | Ведение мяча при активном сопротивлении защитника. Обводка с использованием обманных движений (совершенствование). | 1 |  |  | текущий контроль |
| 81. | Тактика игры. Индивидуальные действия игроков в нападении и в защите. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 82. | Тактика игры. Командная игра в нападении и в защите. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 83. | Тактика игры. Командная игра в нападении и в защите (совершенствование). | 1 |  |  | текущий контроль |
| 84. | Двусторонняя игра с применением ранее изученных тактико-технических действий. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 85. | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег. Бег 70-80 м. Бег 30 м.(у). Инструктаж по ТБ.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 86. | Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Прыжки в длину с места (у). | 1 |  |  | текущий контроль |
| 87. | Бег 60 м.(у) Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 88. | Челночный бег. Метание мяча на дальность и в цель.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 89. | Челночный бег (у). Метание мяча 150 гр. на дальность и в цель. ОРУ.  | 1 |  |  | текущий контроль |
| 90. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Метание мяча 150 гр. на дальность и в цель(у). ОРУ. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 91. | Прыжок в длину с 11-13 шагов. Метание мяча 150 гр. на дальность (у). ОРУ. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 92. | Прыжок в длину с разбега(у). Прыжки в высоту. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 93. | Прыжки в высоту (у). Бег на средние дистанции. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 94. | Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 95. | Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. (у). ОРУ. Развитие выносливости | 1 |  |  | текущий контроль |
| 96. | Подготовка учеников к успешной сдаче комплекса ГТО. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 97. | Подготовка учеников к успешной сдаче комплекса ГТО. | 1 |  |  | текущий контроль |
| 98. | Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Бег 15 мин. Развитие выносливости и силовых способностей. Поднимание туловища (у). | 1 |  |  | текущий конт-роль, оператив-ный контроль |
| 99. | Преодоление препятствий. Бег 16 мин. Развитие выносливости. Броски набивного мяча. Силовые упражнения. Отжимание (у). | 1 |  |  | текущий конт-роль, оператив-ный контроль |
| 100. | Преодоление препятствий. Бег 17 мин. Развитие выносливости. Броски набивного мяча (у).Силовые упражнения | 1 |  |  | текущий конт-роль, оператив-ный контроль |
| 101. | Преодоление препятствий. Бег 18мин. Развитие выносливости. Силовые упражнения.Подтягивание (у). | 1 |  |  | текущий конт-роль, оператив-ный контроль |
| 102.  |  Бег 2000м. (д), 3000м. (м.) (у). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения | 1 |  |  | текущий конт-роль, оператив-ный контроль |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 |  |