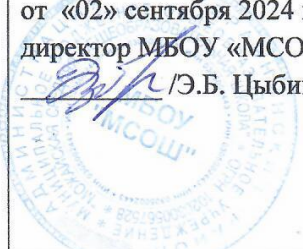


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Можайская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей начальных классов Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » августа 2024г. руководитель МО <u>Ганжурова Д.С.</u> /Ганжурова С.С./</p>	<p>«Согласовано» заместитель директора по НМР <u>Ганжурова Д.С.</u> /Ганжурова Д.С./ « 29 » августа 2024г.</p>	<p>«Утверждено» Приказ № <u>12</u> от «02» сентября 2024 г. директор МБОУ «МСОШ» <u>Э.Б. Цыбиков</u> /Э.Б. Цыбиков/ </p>
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По Физической культуре  
(указать предмет, курс, модуль)  
для 8 класса  
(класс/уровень обучения)  
Срок реализации рабочей программы 2024-2025  
Сведения об авторе Дамбаев Гарма Зориктуевич  
(ФИО, квалификационная категория)

---

## Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2023г.). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

### Цели:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задачи:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

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

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 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 предмета, описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 8 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### 1.1. Естественные основы.

8 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

#### 1.2. Социально-психологические основы.

8 класс. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

#### 1.3. Культурно-исторические основы.

8 класс. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

#### **1.4. Приемы закаливания.**

8 класс. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

#### **1.5. Подвижные игры.**

8 класс. **Волейбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация и проведение соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

8 класс. **Баскетбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация и проведение соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

8 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

#### **1.7. Легкоатлетические упражнения**

8 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Правила и организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **1.8. Кроссовая подготовка**

8 класс. Правила и организация и проведение соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

#### **Планируемые результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **1.1 Личностные результаты освоения учебного предмета по физкультуре.**

##### **У ученика будут сформированы:**

- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

##### **Ученик получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;
- адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- морального сознания способности к решению моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках; осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

#### **1.2 Метапредметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре**

##### **Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»**

**Ученик научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

**Ученик получит возможность научиться:**

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

**Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»****Ученик научится:**

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно – следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

**Ученик получит возможность научиться:**

- поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
- сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными);
- обработка информации (определение основной и второстепенной информации);
- анализ информации;
- передача информации (устным, письменным, цифровым способами);
- интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);
- оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);
- анализ;
- сравнение;
- классификация по заданным критериям;
- установление аналогий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение рассуждения;
- обобщение.

**Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»**

### **Ученик научится:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи.

### **Ученик получит возможность научиться:**

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

## **1.3 Предметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### **Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; - планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

#### **Ученик научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### Раздел «Физическое совершенствование»

#### Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### Тематическое планирование программного материала

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
			По плану	По факту	
1 четверть Легкая атлетика - 8 часов					
1.	Введение в предмет. Правила ТБ История развития легкой атлетики	1	07.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Развитие быстроты через освоение техники спринтерского бега и высокого старта.	1	07.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.	Техника эстафетного бега. Высокий старт. Развитие быстроты.	1	09.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1	14.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5.	Спринтерский бег. Высокий старт. Бег на	1	14.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a>

	результат 30, 60 метров				<a href="https://edu.ru/">edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6.	Бег на средние дистанции. Развитие общей выносливости. Прыжок в длину с места.	1	21.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7.	Бег на средние дистанции с преодолением естественных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств через выполнение прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	1	21.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8.	Бег на средние дистанции. Бег на результат 1000 м.	1	28.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<i>Волейбол -12 часов</i>					
1.	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	28.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1	28.09		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя	1	05.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	05.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

5.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1	12.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	12.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7.	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1	19.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8.	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1	19.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9.	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1	26.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1	26.10		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1	09.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12.	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1	09.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

2 четверть  
*акробатики- 12ч*

*Гимнастика с основами*



1.	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1	16.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1	16.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	23.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1	23.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1	30.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6.	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1	30.11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7.	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1	07.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8.	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1	07.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9.	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1	14.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

10.	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1	14.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11.	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1	21.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12.	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1	21.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<i>Лыжная подготовка – 12 ч</i>					
1.	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	1	28.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1	28.12		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	18.01		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	18.01		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1	25.01		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6.	Техника одновременного	1	25.01		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a>

	бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.				<a href="https://edu.ru/">edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	01.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-&lt;br/&gt;edu.ru/">https://school- edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8.	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1	01.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-&lt;br/&gt;edu.ru/">https://school- edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9.	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	1	08.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-&lt;br/&gt;edu.ru/">https://school- edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10.	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1	08.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-&lt;br/&gt;edu.ru/">https://school- edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	15.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-&lt;br/&gt;edu.ru/">https://school- edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12.	Совершенствование техники конькового хода.	1	15.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-&lt;br/&gt;edu.ru/">https://school- edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>3 четверть</b>		<b>Баскетбол – 18 ч</b>			
1.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол.	1	22.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-&lt;br/&gt;edu.ru/">https://school- edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.	Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	22.02		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-&lt;br/&gt;edu.ru/">https://school- edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

3.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	01.03		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1	01.03		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5.	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	1	08.03		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6.	Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	08.03		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7.	Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1	15.03		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8.	Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	15.03		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9.	Закрепить выполнение техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	22.03		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a>  <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

10.	Совершенствовать сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1	22.03		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	05.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12.	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	1	05.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением, передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1	12.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14.	Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска.	1	12.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15.	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	1	19.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
16.	Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	1	19.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
17.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	1	26.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
18.	Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной	1	26.04		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a>

	бросок. Тестирование – поднимание туловища				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b><i>Волейбол- 1 ч</i></b>					
1.	Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1	03.05		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>4 четверть <i>Легкая атлетика –</i></b>					
<b><i>5 ч</i></b>					
1.	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	03.05		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.	Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	1	10.05		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	10.05		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.	Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1	17.05		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5.	Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	17.05		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://school-edu.ru/">https://school-edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

### Перечень учебно-методического обеспечения

#### Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2023

#### Учебники:

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич**

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2024.

#### **Пособия для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

#### **Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2023.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М.,

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М.,

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М.,

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2024.

#### **Нормативные документы:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

#### **Сайты**

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

#### **Материально-техническое обеспечение**

##### **Учебно-методическое обеспечение:**

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);

- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- методические издания по физической культуре для учителей.

##### **Технические средства:**

- аудиоцентр

##### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.



