

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тверской области
Администрация Конаковского района Тверской области
МБОУ СОШ № 8

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО




Будехина О.Г.

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

завуч по УВР



Варанкина В.А.

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Крапивина Н.П.

Приказ №100-ув
от «28» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 373413)

учебного предмета
"Физическая культура"
для 8 класса
основного общего образования
на 2023-2024 уч.год

город Конаково 2023 год

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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 рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» 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 5—9 классов 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 надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования 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, придавая 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), 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.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе 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». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса 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

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 102 ч, 9 класс — 68 ч.

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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

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. Проплавание 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
-

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

8 класс

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 выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке);
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы);
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	
			ПЛАН	ФАКТ
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1	01.09	
2	Бег на короткие дистанции.	1	03.09	
3	Бег на короткие дистанции.	1	07.09	
4	Бег на короткие дистанции.	1	08.09	
5	Тестирование бега на 300 м.	1	10.09	
6	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	14.09	
7	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	15.09	
8	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	17.09	
9	Тестирование бега на 1500м (д.), 2000м (ю)	1	21.09	
10	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	22.09	
11	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	24.09	
12	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	28.09	
13	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	1	29.09	
14	Тестирование. Стартовый контроль.	1	01.10	
15	Броски малого мяча на точность.	1	05.10	
16	Броски малого мяча на точность	1	06.10	
17	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	08.10	
18	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	12.10	
19	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	13.10	
20	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	15.10	
21	Футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1	19.10	
22	Футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1	20.10	
23	Футбол. Удары по мячу подъемом ноги.	1	22.10	
24	Футбол. Удары по мячу подъемом ноги.	1	26.10	
25	Футбол. Удары по катящемуся мячу подъемом ноги.	1	27.10	
26	Футбол. Жонглирование мячом ногами.	1	29.10	
27	Футбол. Жонглирование мячом ногами.	1	09.11	
28	Футбольные упражнения с мячом.	1	10.11	
29	Основные правила игры в футбол. Жесты судей.	1	12.11	
30	Спортивная игра «Футбол». Игра по правилам.	1	16.11	
31	Спортивная игра «Футбол». Игра по правилам.	1	17.11	
32	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	19.11	
33	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	23.11	
34	Длинный кувырок с разбега.	1	24.11	
35	Длинный кувырок с разбега.	1	26.11	
36	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1	30.11	
37	Акробатические комбинации.	1	01.12	
38	Акробатические комбинации	1	03.12	
39	Акробатические комбинации.Контроль.	1	07.12	
40	ОФП. Круговая тренировка.	1	08.12	
41	ОФП. Круговая тренировка	1	10.12	
42	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	14.12	
43	ОФП. Круговая тренировка	1	15.12	
44	ОФП. Круговая тренировка	1	17.12	
45	Тестирование броска набивного мяча из положения сидя.	1	21.12	
46	Подтягивания в висе (ю.), в висе лежа (д.) Контроль.	1	22.12	
47	ОФП. Круговая тренировка.	1	24.12	
48	ОФП. Круговая тренировка.	1	28.12	

49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	29.12	
50	Попеременный двухшажный ход.	1	11.01	
51	Одновременный бесшажный ход.	1	12.01	
52	Одновременный одношажный ход.	1	14.01	
53	Чередование лыжных ходов.	1	18.01	
54	Чередование лыжных ходов	1	19.01	
55	Коньковый ход на лыжах.	1	21.01	
56	Коньковый ход на лыжах.	1	25.01	
57	Подъемы на склон и спуски со склона.	1	26.01	
58	Подъемы на склон и спуски со склона.	1	28.01	
59	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	01.02	
60	Прохождение дистанции 2 км . Контроль.	1	02.02	
61	Прохождение дистанции до 3 км.	1	04.02	
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	08.02	
63	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1	09.02	
64	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками за голову.	1	11.02	
65	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками за голову.	1	15.02	
66	Волейбол. Прием мяча снизу. Нижние подачи.	1	16.02	
67	Волейбол. Прием мяча снизу. Нижние подачи.	1	18.02	
68	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	22.02	
69	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	25.02	
70	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	01.03	
71	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	02.03	
72	Волейбол. Тактические действия.	1	04.03	
73	Волейбол. Игра по правилам.	1	09.03	
74	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	11.03	
75	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски в корзину.	1	15.03	
76	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски в корзину.	1	16.03	
77	Баскетбол. Передачи и броски мяча в корзину.	1	29.03	
78	Баскетбол. Передачи и броски мяча в корзину.	1	30.03	
79	Баскетбол. Штрафные броски.	1	01.04	
80	Баскетбол. Штрафные броски.	1	05.04	
81	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1	06.04	
82	Баскетбол. Перехват мяча.	1	08.04	
83	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча.	1	12.04	
84	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча.	1	13.04	
85	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча.	1	15.04	
86	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1	19.04	
87	Бег на короткие дистанции.	1	20.04	
88	Бег на короткие дистанции.	1	22.04	
89	Тестирование бега на 300 м.	1	26.04	
90	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	27.04	
91	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	29.04	
92	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	1	03.05	
93	Тестирование. Промежуточная аттестация.	1	04.05	
94	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	06.05	
95	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	10.05	
96	Тестирование бега на 1500 м. (д.), 2000 м. (ю)	1	11.05	
97	ОФП. Круговая тренировка.	1	13.05	
98	ОФП. Круговая тренировка.	1	17.05	
99-102	Резервный урок.	4	18.05 20.05 24.05 25.05	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	
			ПЛАН	ФАКТ
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1	01.09	
2	Бег на короткие дистанции.	1	03.09	
3	Бег на короткие дистанции.	1	07.09	
4	Бег на короткие дистанции.	1	08.09	
5	Тестирование бега на 300 м.	1	10.09	
6	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	14.09	
7	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	15.09	
8	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	17.09	
9	Тестирование бега на 1500м (д.), 2000м (ю)	1	21.09	
10	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	22.09	
11	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	24.09	
12	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	28.09	
13	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	1	29.09	
14	Тестирование. Стартовый контроль.	1	01.10	
15	Броски малого мяча на точность.	1	05.10	
16	Броски малого мяча на точность	1	06.10	
17	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	08.10	
18	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	12.10	
19	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	13.10	
20	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	15.10	
21	Футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1	19.10	
22	Футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1	20.10	
23	Футбол. Удары по мячу подъемом ноги.	1	22.10	
24	Футбол. Удары по мячу подъемом ноги.	1	26.10	
25	Футбол. Удары по катящемуся мячу подъемом ноги.	1	27.10	
26	Футбол. Жонглирование мячом ногами.	1	29.10	
27	Футбол. Жонглирование мячом ногами.	1	09.11	
28	Футбольные упражнения с мячом.	1	10.11	
29	Основные правила игры в футбол. Жесты судей.	1	12.11	
30	Спортивная игра «Футбол». Игра по правилам.	1	16.11	
31	Спортивная игра «Футбол». Игра по правилам.	1	17.11	
32	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	19.11	
33	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	23.11	
34	Длинный кувырок с разбега.	1	24.11	
35	Длинный кувырок с разбега.	1	26.11	
36	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1	30.11	
37	Акробатические комбинации.	1	01.12	

38	Акробатические комбинации	1	03.12	
39	Акробатические комбинации.Контроль.	1	07.12	
40	ОФП. Круговая тренировка.	1	08.12	
41	ОФП. Круговая тренировка	1	10.12	
42	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	14.12	
43	ОФП. Круговая тренировка	1	15.12	
44	ОФП. Круговая тренировка	1	17.12	
45	Тестирование броска набивного мяча из положения сидя.	1	21.12	
46	Подтягивания в висе (ю.), в висе лежа (д.) Контроль.	1	22.12	
47	ОФП. Круговая тренировка.	1	24.12	
48	ОФП. Круговая тренировка.	1	28.12	
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	29.12	
50	Попеременный двухшажный ход.	1	11.01	
51	Одновременный бесшажный ход.	1	12.01	
52	Одновременный одношажный ход.	1	14.01	
53	Чередование лыжных ходов.	1	18.01	
54	Чередование лыжных ходов	1	19.01	
55	Коньковый ход на лыжах.	1	21.01	
56	Коньковый ход на лыжах.	1	25.01	
57	Подъемы на склон и спуски со склона.	1	26.01	
58	Подъемы на склон и спуски со склона.	1	28.01	
59	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	01.02	
60	Прохождение дистанции 2 км . Контроль.	1	02.02	
61	Прохождение дистанции до 3 км.	1	04.02	
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	08.02	
63	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1	09.02	
64	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками за голову.	1	11.02	
65	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками за голову.	1	15.02	
66	Волейбол. Прием мяча снизу. Нижние подачи.	1	16.02	
67	Волейбол. Прием мяча снизу. Нижние подачи.	1	18.02	
68	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	22.02	
69	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	25.02	
70	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	01.03	
71	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	02.03	
72	Волейбол. Тактические действия.	1	04.03	
73	Волейбол. Игра по правилам.	1	09.03	
74	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	11.03	
75	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски в корзину.	1	15.03	
76	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски в корзину.	1	16.03	
77	Баскетбол. Передачи и броски мяча в корзину.	1	29.03	
78	Баскетбол. Передачи и броски мяча в корзину.	1	30.03	
79	Баскетбол. Штрафные броски.	1	01.04	
80	Баскетбол. Штрафные броски.	1	05.04	
81	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1	06.04	
82	Баскетбол. Перехват мяча.	1	08.04	
83	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча.	1	12.04	
84	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча.	1	13.04	
85	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча.	1	15.04	
86	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1	19.04	
87	Бег на короткие дистанции.	1	20.04	
88	Бег на короткие дистанции.	1	22.04	
89	Тестирование бега на 300 м.	1	26.04	
90	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	27.04	
91	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	29.04	

92	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	1	03.05	
93	Тестирование. Промежуточная аттестация.	1	04.05	
94	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	06.05	
95	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	10.05	
96	Тестирование бега на 1500 м. (д.), 2000 м. (ю)	1	11.05	
97	ОФП. Круговая тренировка.	1	13.05	
98	ОФП. Круговая тренировка.	1	17.05	
99- 102	Резервный урок.	4	18.05 20.05 24.05 25.05	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

