**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

МБОУ "Школа №56"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  **на заседании ШМО**  Протокол  от «28» августа 2023 года № 1 | **Согласовано**  **зам. директора по УР**  М.В. Войтко  **«30**» августа 2023 года | **УТВЕРЖДЕНА**  приказом  МБОУ «Школа № 56»  от «31» августа 2023 года  № 305-ш |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1105352)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Программу составил: Андрюшин Николай Анатольевич,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Рабочую программу использует: Маркина Оксана Михайловна,

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

Город Рязань 2023

**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 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, 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. 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.

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.

Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся отдельно от класса по специально разработанной программе.

Для обучающихся с ЗПР в образовательной организации организовано инклюзивное обучение, которое представлено в следующим вариантах:

1. Совместное обучение, нормально развивающихся обучающихся с учащимися имеющим ограниченные возможности здоровья ЗПР, в общеобразовательных классах. Осуществляется с учетом раздела «Адаптивная физическая культура».

2. Индивидуальное обучение - при наличии показаний. Осуществляется по индивидуальному учебному плану - на дому.

В школе №56 учащиеся распределяются на общеобразовательные и гимназические классы. В общеобразовательных классах, время на разучивание всех новых упражнений отводится больше, чем в гимназических классах. Это связано, прежде всего, с умственными и психофизиологическими особенностями развития учащихся.

Условия проведения уроков физической культуры в МБОУ «СОШ №56»:

Не позволяют в полном объёме проводить:

* раздел «Гимнастика с элементами акробатики», отсутствует гимнастическое оборудование: конь, козёл, брусья, перекладина;
* раздел «Лыжная подготовка», отсутствует лыжная трасса с изменением рельефа местности, что исключают изучение спусков и подъёмов.
* раздел «Лёгкая атлетика», отсутствует прыжковая яма, оборудование для прыжков в высоту.

Позволяют:

* проводить уроки по разделам: «Волейбол», «Баскетбол», «Русская лапта» в полном объёме;

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

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули реализуются за счёт внеурочной деятельности «Спортивные игры».  
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».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

**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.

*Модуль «Теоретическая подготовка»* подаётся блоками. Сообщение какого-либо материала осуществляется в форме бесед (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Также изучение данного модуля осуществляется самостоятельно детьми, не принимающим участия в практической части урока.

Основную роль данный модуль занимает при проведении дистанционной формы обучения учащихся, а также вовремя освобождения учащихся от физической нагрузки после перенесения заболевания, по рекомендации врача. В этом случае используется предметная линия учебников «Физическая культура» для 8-9 классов под редакцией В. И. Ляха, издательство «Просвещение», Москва, 2012 год.

**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 «Лёгкая атлетика»*.

Кроссовый бег.

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 «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.

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

Русская лапта. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | | | | | |
| 1.1. | *Модуль «Теоретическая подготовка».*  Что вам надо знать.  Базовые виды спорта школьной программы.  Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | 68 |  |  | Учебный год | Устное изучение | | Письменная работа | Учебник по физической культуре для 8-9 классов под редакцией В. И. Ляха | |
| Итого по разделу | | 68 |  | | | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела.  Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.  Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий. |  |  |  | Учебный год | Практика | |  |  | |
| Итого по разделу | |  |  | | | | | | | |
| Раздел 3. Физическое совершенствование. | | | | | | | | | | |
| Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения. |  |  |  | Учебный год | Практика | |  |  | |
| 3.2. | Упражнения для профилактики нарушения зрения. |  |  |  | Учебный год | Практика | |  |  | |
| 3.3. | Профилактика умственного перенапряжения. |  |  |  | Учебный год | Практика | |  |  | |
| Итого по разделу | |  |  |  |  |  | |  |  | |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | | | |
| 3.4. | *Модуль "Зимние виды спорта".* | 4 |  | 4 | 3 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| 3.5. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* | 14 |  | 14 | 1,4 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| 3.6. | *Модуль "Спортивные игры. Баскетбол".* | 16 |  | 16 | 2 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| 3.7. | *Модуль "Спортивные игры. Волейбол".* | 16 |  | 16 | 3 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| 3.8. | *Модуль «Спортивные игры. Русская лапта».* | 8 |  | 8 | 1,4 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| Итого по разделу | | 58 |  | | | | | | | |
| Спорт | | | | | | | | | | |
| 3.9. | *Модуль "Общая физическая подготовка".* | 10 |  | 10 | 1,4 четверть | Практика | | Практикум |  | |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | | | | | |

**календарно-тематическое планирование 8 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | №  урока  в разделе/  теме | Наименование темы урока | Основные виды деятельности обучающихся на уроке | Календарные сроки  изучения (коррекция) | | Домашнее задание |
| план | факт |
|  | 1 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Положение низкого старта. Низкий старт до 30 м. Бег 20 м. Бег 30 м.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Чем характеризуется физическое развитие подростка?» |
|  | 2 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Бег без учёта времени до 4000 м.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Каковы особенности полового созревания мальчиков и девочек в 13-15 лет?» |
|  | 3 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Многоскоки. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Бег 60 м.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Назовите особенности дыхания и кровообращения в подростковом возрасте?» |
|  | 4 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 500 метров.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «В чем различие работы сердечно-сосудистой системы подростка и взрослого» |
|  | 5 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 1000 м.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Из чего состоит скелет человека? Каковы основные функции скелета?» |
|  | 6 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Челночный бег 7х10 м. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5 - 6 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Из каких костей состоит череп, туловище, верхние и нижние конечности?» |
|  | 7 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 2000 м.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Каково строение мышц? Назовите их основные функции» |
|  | 1 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Как изменяется структура и функции мышц в зависимости от возраста и при занятиях физическими упражнениями?» |
|  | 2 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Каковы строение и функции нервной системы?» |
|  | 3 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Как осуществляется работа нервной системы?» |
|  | 4 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Что такое рефлекторная дуга, из чего она состоит?» |
|  | 1 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Правила поведения и техника безопасности на уроках общей физической подготовки. Гибкость. Сгибание-разгибание рук в упоре.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Какие виды рефлексов вы знаете?» |
|  | 2 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подъём туловища из положения лёжа.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Что такое динамический стереотип?» |
|  | 3 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подтягивание на перекладине.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Психические процессы в обучении двигательным действиям. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Какова роль внимания в обучении двигательным действиям?» |
|  | 4 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Вис на перекладине, руки согнуты хватом сверху. Подъём ног из положения вис.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Психические процессы в обучении двигательным действиям. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Назовите особенности восприятия при обучении двигательным действиям» |
|  | 5 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Прыжки в длину с места.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Психические процессы в обучении двигательным действиям. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «В чем выражается проявление мышления при выполнении физических упражнений?» |
|  | 1 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола. Упражнение на координацию «восьмёрка» на скорость. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой и обратно.  Модуль. Теоретическая подготовка. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «В чем популярность баскетбола в мире и в нашей стране?» |
|  | 2 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Упражнение на координацию «восьмёрка» на выносливость. Ловля катя­щегося мяча на месте и в движении.  Модуль. Теоретическая подготовка. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Напишите об основных правилах игры баскетбол». |
|  | 3 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Передача мяча в парах. Передача мяча одной рукой от плеча на рас­стояние 12-14 метров с места и в движении.  Модуль. Теоретическая подготовка. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  Какие технические приёмы вы знаете? Опишите их». |
|  | 4 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и трой­ках.  Модуль. Теоретическая подготовка. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «В каких игровых ситуациях может проводиться держание игрока с мячом?» |
|  | 5 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Броски в кольцо одной рукой от плеча. Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Каковы основные правила выполнения штрафного броска?» |
|  | 6 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Бросок со средней дистанции. Бросок от головы.  Модуль. Теоретическая подготовка. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Какие тактические взаимодействия вы знаете? Как они производятся?» |
|  | 7 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Штрафной бросок. Бросок снизу двумя руками. Обводка 3-х секундной зоны.  Модуль. Теоретическая подготовка. Гандбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Какие физические качества можно развивать, занимаясь гандболом?» |
|  | 8 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Бросок в корзину одной рукой в прыжке после лов­ли мяча во время бега.  Модуль. Теоретическая подготовка. Гандбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Напишите основные правила игры в гандбол» |
|  | 9 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Быстрое нападение.  Модуль. Теоретическая подготовка. Гандбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Какие виды бросков вы знаете? Дайте им характеристику» |
|  | 10 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Перех­ват мяча. Борьба за мяч, не попавший в корзину.  Модуль. Теоретическая подготовка. Гандбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Как выполняется 7 метровый штрафной бросок?» |
|  | 11 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Стритбол.  Модуль. Теоретическая подготовка. Гандбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Как происходит взаимодействие вратаря и защитников во время игры?» |
|  | 12 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Стритбол.  Модуль. Теоретическая подготовка. Футбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Как влияют занятия футболом на организм занимающихся?» |
|  | 13 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Стритбол.  Модуль. Теоретическая подготовка. Футбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Напишите об основных правилах игры в футбол» |
|  | 14 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Стритбол.  Модуль. Теоретическая подготовка. Футбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Какие подвижные игры и эстафеты применяются для совершенствования техники передвижений?» |
|  | 15 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Стритбол.  Модуль. Теоретическая подготовка. Футбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Какие виды ударов и когда применяются в футболе?» |
|  | 16 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Стритбол.  Модуль. Теоретическая подготовка. Совершенствование физических способностей. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Опишите обманные действия (финты) футболиста» |
|  | 1 | Модуль. Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.  Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Модуль. Теоретическая подготовка. Психические процессы в обучении двигательным действиям. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Какие виды памяти используются при обучении двигательным действиям?» |
|  | 2 | Модуль. Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.  Попеременный двухшажный ход.  Одновременный двухшажный ход.  Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Что такое самоконтроль, из чего он состоит?» |
|  | 3 | Модуль. Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.  Одновременный одношажный ход.  Одновременный бесшажный ход.  Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Зачем физкультурнику и спортсмену систематически вести дневник?» |
|  | 4 | Модуль. Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.  Прохождение дистанции 4,5 км.  Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Какие показатели характеризуют хорошее состояние здоровья?» |
|  | 1 | Модуль. Спортивные игры.  Волейбол.  Правила поведения и техника безопасности на уроках на уроках волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Какие способы подсчёта пульса применяются в физическом воспитании?» |
|  | 2 | Модуль. Спортивные игры.  Волейбол.  Передача мяча над собой, во встречных колоннах.  Модуль. Теоретическая подготовка. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Какие виды ошибок проявляются при освоении техники двигательных действий?» |
|  | 3 | Модуль. Спортивные игры.  Волейбол.  Модуль. Теоретическая подготовка. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Назовите правила самостоятельного обучения двигательным действиям». |
|  | 4 | Модуль. Спортивные игры.  Волейбол.  Отбивание мяча кулаком через сетку.  Модуль. Теоретическая подготовка. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Напишите элементы личной гигиены человека». |
|  | 5 | Модуль. Спортивные игры.  Волейбол.  Нижняя прямая подача мяча через сетку.  Модуль. Теоретическая подготовка. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Каковы гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями?» |
|  | 6 | Модуль. Спортивные игры.  Волейбол.  Приём подачи.  Модуль. Теоретическая подготовка. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «В чем особенности выбора одежды и обуви для занятий в холодную погоду?» |
|  | 7 | Модуль. Спортивные игры.  Волейбол.  Игра по упрощённым правилам волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Назовите виды травматизма» |
|  | 8 | Модуль. Спортивные игры.  Волейбол.  Игра по упрощённым правилам волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Каковы причины травматизма при занятиях физическими упражнениями?» |
|  | 9 | Модуль. Спортивные игры.  Волейбол.  Игра по упрощённым правилам волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Как правильно оказать помощь при ушибах и растяжениях?» |
|  | 10 | Раздел. Волейбол.  Игра по упрощённым правилам волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «В чем выражается первая помощь при утомлении?» |
|  | 11 | Модуль. Спортивные игры.  Волейбол.  Игра по упрощённым правилам волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Чем характеризуется солнечный и тепловой удар?» |
|  | 12 | Модуль. Спортивные игры.  Волейбол.  Игра по упрощённым правилам волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Волейбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Каково значение волейбола для физического развития занимающихся?» |
|  | 13 | Модуль. Спортивные игры.  Волейбол.  Игра по упрощённым правилам волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Волейбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Напишите об основных правилах игры в волейбол» |
|  | 14 | Модуль. Спортивные игры.  Волейбол.  Игра по упрощённым правилам волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Волейбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача мяча?» |
|  | 15 | Модуль. Спортивные игры.  Волейбол.  Игра по упрощённым правилам волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Волейбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Напишите упражнения, применяемые для овладения приема мяча» |
|  | 16 | Модуль. Спортивные игры.  Волейбол.  Игра по упрощённым правилам волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Волейбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Опишите тактические действия в волейболе» |
|  | 1 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Правила поведения и техника безопасности на уроках на уроках ОФП. Гибкость. Сгибание-разгибание рук в упоре.  Модуль. Теоретическая подготовка. Совершенствование физических способностей | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Какие изменения наблюдаются в развитии силовых и скоростных способностей и выносливости в 13-15 лет?» |
|  | 2 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подъём туловища из положения лёжа.  Модуль. Теоретическая подготовка. Совершенствование физических способностей | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Как изменяются координационные способности в подростковом возрасте?» |
|  | 3 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подтягивание.  Модуль. Теоретическая подготовка. Совершенствование физических способностей | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Напишите особенности развития и совершенствования физических способностей в подростковом возрасте». |
|  | 4 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подъём ног из положения вис. Вис на перекладине, руки согнуты хватом сверху.  Модуль. Теоретическая подготовка. История возникновения и формирования физической культуры. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Когда появились первые физические упражнения и игры?» |
|  | 5 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Прыжки в длину с места.  Модуль. Теоретическая подготовка. История возникновения и формирования физической культуры. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Когда были проведены первые древнегреческие Олимпийские игры?» |
|  | 1 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег 20 м. Бег 30 м.  Модуль. Теоретическая подготовка. История возникновения и формирования физической культуры. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Напишите о возрождении олимпийского движения». |
|  | 2 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс до 4000 м без учёта времени.  Модуль. Теоретическая подготовка. История возникновения и формирования физической культуры. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Опишите наиболее значимые события в физической культуре и спорте ХХ веке» |
|  | 3 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Многоскоки. Бег 60 м.  Модуль. Теоретическая подготовка. Физическая культура и олимпийское движение в России. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «В чем выражается самобытность русской национальной системы физического воспитания с первобытного строя до ХVII века?» |
|  | 4 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 500 м.  Модуль. Теоретическая подготовка. Физическая культура и олимпийское движение в России. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Назовите особенности развития физической культуры в России в XVIII-XIX веках». |
|  | 5 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 1000 м.  Модуль. Теоретическая подготовка. Физическая культура и олимпийское движение в России. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Когда был создан Российский олимпийский комитет и какая организация представляет Россию МОК?» |
|  | 6 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Челночный бег 8х10 м. Метание мяча на дальность.  Модуль. Теоретическая подготовка. Олимпиады современности: странички истории. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Когда состоялись первые летние и зимние Олимпийские игры современности?» |
|  | 7 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 2000 м.  Модуль. Теоретическая подготовка. Олимпиады современности: странички истории. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Когда сборная России выступила самостоятельной командой на летних и зимних Олимпийских играх современности?» |
|  | 1 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка. Олимпиады современности: странички истории. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Назовите российских чемпионов летних и зимних Олимпийских игр?» |
|  | 2 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка. Ваш домашний стадион. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Какое место в квартире может занимать домашний стадион?» |
|  | 3 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка. Ваш домашний стадион. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Какие упражнения можно выполнять в домашних условиях на перекладине?» |
|  | 4 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка. Ваш домашний стадион. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения  «Какой спортивный инвентарь можно использовать для занятий физическими упражнениями в домашних условиях?» |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник по физической культуре для 8-9 классов под редакцией В. И. Ляха, издательство «Просвещение», Москва, 2012 год.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1 – 11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. 9 –е издание. Москва. Просвещение. 2012 год. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2014 год. ФГОС.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2012 год. ФГОС.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10 – 11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2015 год. ФГОС.
5. Педагогическая технология по теме: «Повышение двигательной активности учащихся в условиях помещения приспособленного для занятий физической культурой посредством использования различных форм обучения и спортивной игры баскетбол».
6. Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, основанная на одно из видов спорта (баскетбол). Е. Н. Литвинов, М. Я Виленский, Б. И. Туркунов. Москва. Просвещение. 1996 год.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Учебник по физической культуре для 8-9 классов под редакцией В. И. Ляха, издательство «Просвещение», Москва, 2012 год.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

* Мяч баскетбольный
* Мяч волейбольный
* Мяч теннисный
* Мяч резиновый
* Мат гимнастический
* Бревно гимнастическое
* Стенка гимнастическая
* Скакалка
* Лыжи