

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Горьковская средняя общеобразовательная школа  
Тюменского муниципального района

Рассмотрено на заседании ШМО  
учителей начальных классов,

протокол от «29» августа 2023 г. №1

Руководитель ШМО: *И.И. Куят* /Куят М.А./

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

от «1» сентября 2023г.

*Л.А. Осина* /Осина Л. А./

Рабочая программа

|                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| Предмет                   | Физическая культура |
| Учебный год               | 2023-2024           |
| Класс                     | 8                   |
| Количество часов в год    | 68                  |
| Количество часов в неделю | 2                   |

Учитель: *И.И. Панфилова* Панфилова И.И.



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 класс

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

### **Физическое совершенствование.**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

### **Модуль «Лёгкая атлетика».** Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

*Модуль «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; отановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

8 класс

### 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 оборудованию, спортивной одежде;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака 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 bivvака;

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 основными 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 способы их устранения 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 относятся 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 вперед и сокока; 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 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 защитных 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 защитных 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 защитных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, УЧЕБНОГО КУРСА, УЧЕБНОГО МОДУЛЯ, ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИКТ, СОДЕРЖАНИЕ КОТОРЫХ СООТВЕТСТВУЕТ ЗАКОНДАТЕЛЬНОСТИ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ**

**8 КЛАСС**

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                  | Кол-во часов | Содержание образования  | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|--|--------------|---|---|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)</b> |  |              |   |   |
| 1.1.   | <b>Физическая культура в современном обществе.</b>     | 1            | <p>-анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</p> <p>- анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</p>  | <p>РЭШ №1-2</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/</a></p>             |
| 1.2  | <b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b> | 1            | <p>- анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</p> <p>- анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;</p> <p>- готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»</p> | <p>РЭШ №3</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a></p> <p>РЭШ №5</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/</a></p> |
| 1.3  | <b>Адаптивная физическая культура.</b>                 | 1            | <p>- анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;</p> <p>- готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и</p>  | <p><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/1/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/1/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura</a></p>  |

|  |   |          |   |  |
|--|---|----------|---|--|
|  |   |          | формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»   |  |
| <b>Итого по разделу</b>  |   | <b>3</b> |   |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)</b> |   |          |   |  |
| <b>2.1.</b>  | <b>Коррекция нарушения осанки.</b>      | <b>1</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;</li> <li>- измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;</li> <li>- планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</li> <li>- консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</li> </ul>  | <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/03/01/profilaktika-i-kottektivnye-papsheni--osanki">https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/03/01/profilaktika-i-kottektivnye-papsheni-osanki</a> |
| <b>2.2.</b>  | <b>Коррекция избыточной массы тела.</b> | <b>1</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;</li> <li>- измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетгле), измерения параметров частоты; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);</li> <li>- подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;</li> <li>- планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты</li> <li>- консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений</li> </ul> | <p>Инфоурок</p> <a href="https://infourok.ru/profilaktika-i-kottektivnye-izbitochnogo-vesa-stedi-obuchayuschisya-2942701.html">https://infourok.ru/profilaktika-i-kottektivnye-izbitochnogo-vesa-stedi-obuchayuschisya-2942701.html</a>        |

|      |   |   |   |   |
|------|---|---|---|---|
| 2.3. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.       | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физическойнагрузки;</li> <li>- повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;</li> <li>- знакомятся с образом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</li> <li>- составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие</li> <li>- консультация с учителем по составлению планаспортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие</li> </ul> | РЭШ №6<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a> |
| 2.4. | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);</li> <li>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> <li>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</li> </ul>   | РЭШ №7<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/</a> |

|  |   |          |   |   |
|--|---|----------|---|---|
|  |   |          | - конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты   |   |
| <b>Итого по разделу</b>                                  | <b>4</b>  |          |   |   |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование (54 часа)</b>  |   |          |   |   |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час</b> |   |          |   |   |
| <b>3.1.1.</b>  | <b>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.</b> | <b>1</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.комплекс физкультминуток;</li> <li>- знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</li> <li>- знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</li> <li>- знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</li> <li>- знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки</li> </ul> | <p><a href="https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/17mag/2017/01/08/rampaytka-dlya-redagogo-v-profilaktika-umoleniya-i">https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/17mag/2017/01/08/rampaytka-dlya-redagogo-v-profilaktika-umoleniya-i</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psihologa-po-profilaktike-umstvennogo-regulomleniya-obychayushihsvya-v-sitacii-regulomleniya-obychayushihsvya-4260765.html">https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psihologa-po-profilaktike-umstvennogo-regulomleniya-obychayushihsvya-v-sitacii-regulomleniya-obychayushihsvya-4260765.html</a></p> |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность – 53 часа</b>  |   |          |   |   |
| <b>3.2.1</b>   | <b>Модуль «Гимнастика»</b>  | <b>2</b> | - консультируют с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, используют подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений;   | РЭШ №11<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>  |

|       |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|
|       |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;</li> <li>- знакомятся с образом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>- разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> <li>- составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений разучивают её в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах)</li> </ul> |   |
| 3.2.2 | <p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p> <p><b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.</b></p> | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;</li> <li>- знакомятся с образом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</li> <li>- разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</li> <li>- составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений разучивают её в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> </ul>              | <p><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/fizgym/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-umoshi">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/fizgym/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-umoshi</a></p> <p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/katsohki-s-kombinatsiyami-do-teme-gimnastika-klass-452687.html">https://infourok.ru/katsohki-s-kombinatsiyami-do-teme-gimnastika-klass-452687.html</a></p> |

|       |  |   |   |   |
|-------|--|---|---|---|
| 3.2.3 | <p><i>Модуль «Гимнастика»</i></p> <p><b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.</b></p> | 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики;</li> <li>- составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений);</li> <li>- разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</li> </ul> | <p><a href="https://infourok.ru/plankomplekt-otkritoego-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volnye-uprazhneniya-klass-324002.html">https://infourok.ru/plankomplekt-otkritoego-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volnye-uprazhneniya-klass-324002.html</a></p> <p><a href="http://ext.srb.tu/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye-uprazhneniya-na-32-secheta-dlya-5-8-kl-klassov.html">http://ext.srb.tu/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye-uprazhneniya-na-32-secheta-dlya-5-8-kl-klassov.html</a></p> |
| 3.2.4 | <p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p> <p><b>Кроссовый бег.</b></p>                                | 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции;</li> <li>- определяют технические сложности в технике выполнения;</li> <li>- знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз);</li> <li>- сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности выполнения;</li> </ul>   | <p>РЭШ №14</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a></p>   |

|       |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|
|       |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;</li> <li>- Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации</li> <li>- консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости</li> </ul>  |   |
| 3.2.5 | <p><i>Модуль «Легкая атлетика»</i></p> <p><b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</b></p> | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;</li> <li>- контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- знакомятся с образом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют стилистические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;</li> <li>- описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательное освоения;</li> <li>- разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> <li>- консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.</li> </ul> | <p>РЭШ №21</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a></p> |
| 3.2.6 | <p><i>Модуль «Легкая атлетика»</i></p>  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с основными разделами Положения о</li> </ul>  | <p>РЭШ №22</p>  |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <p><b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.</b></p>  | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a></p>                |
| <p>3.2.7</p> <p><b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b></p> <p><b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.</b></p> | <p>3</p> <p>соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;</p> <p>- знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);</p> <p>- тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО</p> <p>- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <p>- определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);</p> <p>- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</p> <p>- совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</p> <p>- развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дооптимальным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;</p> <p>- совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</p> | <p>РЭШ №23</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</a></p> |

|       |  |   |  |  |
|-------|--|---|--|--|
|       |  |   | <p>- развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции</p> <p>- консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов</p>   |  |
| 3.2.8 | <p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p> <p><b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.</b></p> | 3 | <p>- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <p>- определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовки в системе непрерывного тренировочного процесса;</p> <p>- составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</p> <p>- развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</p> <p>- совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения;</p> <p>- развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений</p> | РЭШ №30<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a> |

|        |   |   |  |  |
|--------|---|---|--|--|
| 3.2.9  | <p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p><b>Техника передвижения на лыжах</b></p> <p><b>Одновременным бесшажным ходом.</b></p> | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным/бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технически трудности их выполнения;</li> <li>- описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> <li>- консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий</li> </ul> | РЭШ №27<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a> |
| 3.2.10 | <p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p><b>Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.</b></p>                     | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;</li> <li>- знакомятся с образом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности выполнения, разучивают в полной координации при пере- движении двухшажным попеременным ходом;</li> <li>- знакомятся с образом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;</li> </ul>  | РЭШ №28<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/</a> |

|        |  |   |   |  |
|--------|--|---|---|--|
|        |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и управление в полной координации;</li> <li>контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>- консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствия на лыжах, планировании задач обучения и последовательности их решения</li> </ul> |  |
| 3.2.11 | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Торможение боковым скольжением.</b>          | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;</li> <li>- знакомятся с образом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения последовательность их решения;</li> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона</li> </ul>  | РЭШ №29<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/</a> |
| 3.2.12 | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Переход с одного лыжного хода на другой.</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;</li> <li>- знакомятся с образом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по</li> </ul>  | РЭШ №31<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/</a> |

|        |   |   |   |  |
|--------|---|---|---|--|
|        |   |   | <p>задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;</li> <li>- разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;</li> <li>- контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>- консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения</li> </ul> |  |
| 3.2.13 | <p><i>Модуль «Стартовые игры. Баскетбол.»</i></p> <p><b>Повороты с мячом на месте.</b></p>                  | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</li> <li>- знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают образцу</li> </ul>  | <p>РЭШ №18</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a></p>  |
| 3.2.14 | <p><i>Модуль «Стартовые игры. Баскетбол.»</i></p> <p><b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</b></p> | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;</li> <li>- знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</li> <li>- разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча образцу (обучение в парах);</li> <li>- знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности выполнения.</li> </ul>   | <p>РЭШ № 19</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a></p> |

|        |   |   |  |   |
|--------|---|---|--|---|
|        |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах)</li> </ul>  |   |
| 3.2.15 | <p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i></p> <p><b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.</b></p> | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;</li> <li>- знакомятся с образом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</li> <li>- описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</li> <li>- консультируют с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</li> </ul> | <p>РЭШ №20</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a></p>   |
| 3.2.16 | <p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i></p> <p><b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.</b></p>  | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;</li> <li>- описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;</li> <li>- контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с</li> </ul>   | <p><a href="https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoj-v-divizhenii-2878984.html">https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoj-v-divizhenii-2878984.html</a></p> <p><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/fbgav/2020/11/20/konспект-урока-fizicheskoj-kultury-v-8-klasse-basketbol">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/fbgav/2020/11/20/konспект-урока-fizicheskoj-kultury-v-8-klasse-basketbol</a></p> |

|        |   |   |   |  |
|--------|---|---|---|--|
|        |   |   | <p>образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы устранения (обучение в парах);</p> <p>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p> <p>- консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p>   |  |
| 3.2.17 | <p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i></p> <p><b>Прямой нападающий удар.</b></p>   | 2 | <p>- знакомятся с образом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;</p> <p>- описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</p> <p>- разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)</p> | <p>Инфоурок</p> <p><a href="https://infourok.ru/gaztabotka-школа-klassi-obucheniye-i-sovetshenstvovanie-преподавателя-учащего-парадаучского-удара-в-игре-волейбол-1454472.html">https://infourok.ru/gaztabotka-школа-klassi-obucheniye-i-sovetshenstvovanie-преподавателя-учащего-парадаучского-удара-в-игре-волейбол-1454472.html</a></p> |
| 3.2.18 | <p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i></p> <p><b>Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники упражнений,</b></p> | 1 | <p>- разучивают прямой нападающий удар, способы контроля и оценивания его технического выполнения, подбор и выполнение подводящих упражнений, соблюдают технику безопасности во время его разучивания и закрепления</p>   | <p><a href="https://korikashkov.ru/fizkultura/школа/волейбол-преимой-парадаучского-удара">https://korikashkov.ru/fizkultura/школа/волейбол-преимой-парадаучского-удара</a></p>   |

|        | Безопасности во время его разучивания и закрепления.  |   |   |
|--------|---|---|---|
| 3.2.19 | <b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</b><br><b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.</b>   | 2 | - знакомятся с образом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;<br>- формулируют задачи обучения и планируют последовательность решений;<br>- разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);<br>- контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) |
| 3.2.20 | <b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</b><br><b>Тактические действия в игре волейбол.</b>  | 3 | - знакомятся и разучивают тактическую схему нападения черезпередачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);<br>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических тактических действий (обучение в командах)  |
| 3.2.21 | <b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</b><br><b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.</b> | 1 | - используют способы индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности  |
| 3.2.22 | <b>Модуль «Спортивные игры. Футбол.»</b><br><b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</b>  | 4 | - знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;<br>- разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест»   |

|   |                              |           |  |  |
|---|------------------------------|-----------|--|--|
|   |                              |           | и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);<br>- знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;<br>- разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);<br>- игранот по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</a> |
| <b>Итого по разделу</b>                   | <b>54</b>                    |           |  |  |
| <b>Раздел 4. Модуль «Спорт» (7 часов)</b> |                              |           |  |  |
| 4.1.                                      | <b>Физическая подготовка</b> | 7         | - осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;<br>- демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | РЭШ №33<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/</a><br>Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/home">https://www.gto.ru/home</a>                           |
| <b>Итого по разделу</b>                   |                              | <b>7</b>  |  |  |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОГРАММЕ</b>         | <b>ЧАСОВ</b>                 | <b>ПО</b> | <b>68</b>  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Физическая культура**  
**8 класс**

**Количество часов: 68; в неделю 2 часа**

| №урока  | Модуль<br>Тема урока                               | Кол-во часов | Содержание учебного материала   | Формирование функциональной грамотности   | Ссылка на методические рекомендации  | Контроль | ЦОР   | ДЗ   | План       | Факт |
|---|--|--------------|---|---|--|----------|---|--|------------|------|
| <b>Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час</b> |  |              |   |   |  |          |   |  |            |      |
| <b>І четверть – 16 часов</b>                            |  |              |   |   |  |          |   |  |            |      |
| <b>Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час</b> |  |              |   |   |  |          |   |  |            |      |
| 1.  | <b>Физическая культура в современном обществе.</b> | 1            | Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.                   | <a href="https://yesh.edu.pl/sub/lesson/3099/main/">https://yesh.edu.pl/sub/lesson/3099/main/</a><br><a href="https://yesh.edu.pl/sub/lesson/1517/main/">https://yesh.edu.pl/sub/lesson/1517/main/</a> |          | РЭШ Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П Глава 1 | Подготовивания в виде лежача (опираясь о пол только пятками) -2х22(м), 2х17(д) | 5.09.2023  |      |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b>         |  |              |   |   |  |          |   |  |            |      |
| <b>Модуль «Легкая атлетика» - 7 часов</b>               |  |              |   |   |  |          |   |  |            |      |
| 2.  | <b>Модуль «Легкая атлетика» Кроссовый бег.</b>     | 1            | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника кроссового бега.                            | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами саморегуляции. | <a href="https://infoport.pl/yesh/pika-bezopasnost-na-urokah-leghoi-atletiki-4333560.html">https://infoport.pl/yesh/pika-bezopasnost-na-urokah-leghoi-atletiki-4333560.html</a>                        |          | Infoport  | Вис на согнутых руках. 19сек. (м) 15сек. (д)                                   | 6.09.2023  |      |
| 3.  | <b>Модуль «Легкая атлетика» Кроссовый бег.</b>     | 1            | Техника кроссового бега.  | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами саморегуляции; личное и жизненное саморегулирование.  | <a href="https://yesh.edu.pl/sub/lesson/3212/main/">https://yesh.edu.pl/sub/lesson/3212/main/</a>  |          | РЭШ урок № 21   | Из виса подтягивание   | 12.09.2023 |      |
| 4.  | <b>Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в</b>           | 1            | Техника выполнения прыжка в длину с   | Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами  | <a href="https://obrazovanie-gid.ru/dokshpenasiya/temnika-bezopasnosti-">https://obrazovanie-gid.ru/dokshpenasiya/temnika-bezopasnosti-</a>  |          | образователь-гид  | Из виса на перекладине   | 13.09.2023 |      |



**Раздел 3. «Физическое совершенствование»  
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» - 8 часов**

|     |  |   |  |  |   |              |   |          |  |
|-----|--|---|--|--|---|--------------|---|----------|--|
| 9.  | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br><b>Повороты с мячом на месте.</b>                  | 1 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние.  | <a href="https://multiurok.ru/files/estekhnika-bezopasnosti-na-izobrazoposti-na-urokakh-basketbola.html">https://multiurok.ru/files/estekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-basketbola.html</a>  | multiurok.ru | Из упора лежа руки на скамейке отталкиваясь с хлопком 20р. (м) 10 р. (д)                            | 3.10.23  |  |
| 10  | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br><b>Повороты с мячом на месте.</b>                  | 1 | Техника поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.  | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами саморегуляции; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние. | <a href="https://yesh.edu.ru/subj/ved/lesson/3214/main/">https://yesh.edu.ru/subj/ved/lesson/3214/main/</a>   | РЭШ          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м)  | 4.10.23  |  |
| 11. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br><b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</b> | 1 | Техника передачи мяча одной рукой от плеча и снизу.  | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.  | <a href="https://yesh.edu.ru/subj/ved/lesson/3213/main/">https://yesh.edu.ru/subj/ved/lesson/3213/main/</a>   | РЭШ          | Передвижение с поворота ми в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку - 5 под. (м) 3 под. (д). | 10.10.23 |  |
| 12. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»<br><b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.</b> | 1 | Техника передачи мяча одной рукой от плеча и снизу.  | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их   | <a href="https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-vededacsh-pyacha-1276361.html">https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-vededacsh-pyacha-1276361.html</a> | infourok     | Из упора стоя на коленях выйти в упор   | 11.10.23 |  |

|    |  |   |   |  |   |              |   |          |  |  |
|----|--|---|---|--|---|--------------|---|----------|--|--|
|    |  |   |   | решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.   |   |              |   |          |  |  |
| 17 | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i><br><b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.</b> | 1 | Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов. | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.   | <a href="https://yesh.edu.tl/sub-lesson/4639/sons-rec/86314/">https://yesh.edu.tl/sub-lesson/4639/sons-rec/86314/</a>   | РЭШ          | Облеразивающие упражнения с мячом   | 17.10.23 |  |  |
| 14 | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i><br><b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.</b> | 1 | Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов. | Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников   | <a href="https://inforok.tl/da-pknspekt-otoka-fizicheskoj-kulturne-broski-odnoug-dvuhruka-pkani-v-dzizhke-klass-1615725.html">https://inforok.tl/da-pknspekt-otoka-fizicheskoj-kulturne-broski-odnoug-dvuhruka-pkani-v-dzizhke-klass-1615725.html</a> | inforok      | Поднимание туловища из положения лежа, кончуться локтями колен.28р (м) 22р(д) | 18.10.23 |  |  |
| 15 | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i><br><b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.</b>  | 1 | Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов. | Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. | <a href="https://yesh.edu.tl/sub-lesson/4639/main/">https://yesh.edu.tl/sub-lesson/4639/main/</a>   | РЭШ          | Лежа на спине поднимание прямых ног.28р (м) 22р (д)                           | 24.10.23 |  |  |
| 16 | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.»</i><br><b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.</b>  | 1 | Техника броска мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с   | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их   | <a href="https://korlikashkov.tl/fizkulshala/otk-i-the-pabasketvolbrosoku-korzinnodnougduhruka-pkani-v-pryzhe">https://korlikashkov.tl/fizkulshala/otk-i-the-pabasketvolbrosoku-korzinnodnougduhruka-pkani-v-pryzhe</a>                               | korlikashkov | Комплексы утренней гимнастики ки.   | 25.10.23 |  |  |



|    |   |   |   |  |   |                 |  |          |  |
|----|---|---|---|--|---|-----------------|--|----------|--|
| 19 | Модуль «Гимнастика»<br><b>Комбинация на перекладине.</b>                                      | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическая комбинация на перекладине включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.   | <a href="https://infourok.ru/lehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkulturi-po-teme-kombinacii-na-perekladine-po-gimnastike-674825.html">https://infourok.ru/lehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkulturi-po-teme-kombinacii-na-perekladine-po-gimnastike-674825.html</a> | Infourok        | Облежав иваошие упражнен ия без предмета- 7 упр (д), 9упр (м)  | 14.11.23 |  |
| 20 | Модуль «Гимнастика»<br><b>Гимнастическая комбинация на перекладине.</b>                       | 1 | Гимнастическая комбинация на перекладине включением освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).  | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальную уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/ibrayn/2017/05/17/tema-upraka-prizhneniya-na-perekladine-8-klass">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/ibrayn/2017/05/17/tema-upraka-prizhneniya-na-perekladine-8-klass</a>                       | nsportal        | Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться я, отрывая ноги и прийти в и.п.-22р (м) 18р (д) | 15.11.23 |  |
| 21 | Модуль «Гимнастика»<br><b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.</b> | 1 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).                       | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальную уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. | <a href="https://obrazovanie-gid.ru/soobscheniya-i-drazhneniya-i-kombinacii-na-gimnasticheskih-briusyah-soobschenie.html">https://obrazovanie-gid.ru/soobscheniya-i-drazhneniya-i-kombinacii-na-gimnasticheskih-briusyah-soobschenie.html</a>                     | образованиe-gid | Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики)- 18р (м) 16р (д).  | 21.11.23 |  |

|    |  |   |  |  |   |                   |  |          |  |
|----|--|---|--|--|---|-------------------|--|----------|--|
| 22 | <b>Модуль «Гимнастика»</b><br><b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.</b> | 1 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (ноши). | Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. | <a href="https://infourok.ru/urok-fizicheskoj-kulturny-1-klass-na-temu-gimnastika-prizhneniya-na-gazlovoskib-i-parallelnyh-brusyah-3967342.html">https://infourok.ru/urok-fizicheskoj-kulturny-1-klass-na-temu-gimnastika-prizhneniya-na-gazlovoskib-i-parallelnyh-brusyah-3967342.html</a> | infourok          | Подтягивания на высокой перекладине (М), низкой (Д)                | 22.11.23 |  |
| 23 | <b>Модуль «Гимнастика»</b><br><b>Волевые упражнения на базе ритмической гимнастики.</b>              | 1 | Волевые упражнения на базе ранее изученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девushки).         | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.  | <a href="https://infourok.ru/raspisaniye-uroka-po-fizicheskoj-kulturne-na-teme-voynie-prizhneniya-klass-324002.html">https://infourok.ru/raspisaniye-uroka-po-fizicheskoj-kulturne-na-teme-voynie-prizhneniya-klass-324002.html</a>   | infourok          | Комплексы упражнений на гибкость. (8 упра)                         | 28.11.23 |  |
| 24 | <b>Модуль «Гимнастика»</b><br><b>Волевые упражнения на базе ритмической гимнастики.</b>              | 1 | Волевые упражнения на базе ранее изученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девushки)          | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.  | <a href="https://obrazovaniye.gid.ru/dokumentatsiya/volnye-prizhneniya-v-gimnastike-v-shkole.html">https://obrazovaniye.gid.ru/dokumentatsiya/volnye-prizhneniya-v-gimnastike-v-shkole.html</a>   | obrazovaniye.gid. | Общеразвивающие упражнения с нестандартным оборудованием. (5 упра) | 29.11.23 |  |
| 25 | <b>Модуль «Гимнастика»</b><br><b>Волевые упражнения на базе ритмической гимнастики.</b>              | 1 | Волевые упражнения на базе ранее изученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девushки)          | Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.   | <a href="https://xn--1abfl.xn--r1abflbratv.com/reks-obshchegovuzhshih-prizhneniy-na-8-sekciy-183313.html">https://xn--1abfl.xn--r1abflbratv.com/reks-obshchegovuzhshih-prizhneniy-na-8-sekciy-183313.html</a>   | Урок.ру           | Пряжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад. 20(М)     | 5.12.23  |  |
| 26 | <b>Модуль «Гимнастика»</b><br><b>Волевые упражнения на базе ритмической гимнастики.</b>              | 1 | Волевые упражнения на базе ранее изученных акробатических упражнений и   | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание  | <a href="https://korlikashokov.ru/fizkulturya/bresnia-siv/sportivnaya-gimna">https://korlikashokov.ru/fizkulturya/bresnia-siv/sportivnaya-gimna</a>   | korlikashokov.ru  | Пряжки через скакалку  | 6.12.23  |  |

|   |   |   |   |   |   |              |  |                    |  |  |
|---|---|---|---|---|---|--------------|--|--------------------|--|--|
|   |   |   | упражнений ритмической гимнастики (девочки)   | роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.   | <a href="http://stika.volnue.uvrazhni.eptia">stika volnue uvrazhni eptia</a>  |              |  | - 110 (м), 120(д). |  |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b>     |   |   |   |   |   |              |  |                    |  |  |
| <b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 4 часа</b> |   |   |   |   |   |              |  |                    |  |  |
| 27.   | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»<br><b>Прямой нападающий удар.</b>  | 1 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника прямого нападающего удара.   | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий. | <a href="https://vesh.edu.tv/sub/lect/lesson/109/">https://vesh.edu.tv/sub/lect/lesson/109/</a>   | РЭШ          | Облееразв ивающие упражнен ия с мячом (7 упр)                        | 12.12.23           |  |  |
| 28.   | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»<br><b>Тактические действия в игре волейбол.</b>  | 1 | Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов. | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.   | <a href="https://vesh.edu.tv/sub/lect/lesson/7157/sons/lect/280612/">https://vesh.edu.tv/sub/lect/lesson/7157/sons/lect/280612/</a>   | РЭШ          | Выпрыги ванье из глубокото приседа - 30р (м), 25р (д)                | 13.12.23           |  |  |
| 29.   | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»<br><b>Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления.</b> | 1 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов.  | Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.  | <a href="https://korikashnikov.ru/fizkultivn/uroki/voilebol_rjamoj_napradajushchij_udar">https://korikashnikov.ru/fizkultivn/uroki/voilebol_rjamoj_napradajushchij_udar</a> | корікашніков | Прыжки с возвышен ия на пол и обратно на возвышен ис- 30р(м), 25р(д) | 19.12.23           |  |  |

|   |   |   |   |   |   |  |  |          |  |  |
|---|---|---|---|---|---|--|--|----------|--|--|
| 30  | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»<br><b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.</b> | 1 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.  | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. | <a href="https://multiurok.ru/ind-deh.php/files/blktoiv-ape-v-voleybole.html">https://multiurok.ru/ind-deh.php/files/blktoiv-ape-v-voleybole.html</a>                                       | multiurok  | Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.<br>-<br>2х35(м).2х30(д) | 20.12.23 |  |  |
| <b>Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час</b>         |   |   |   |   |   |  |  |          |  |  |
| 31.   | <b>Адаптивная физическая культура.</b>  | 1 | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость  | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.   | <a href="https://netdo.ru/center/blog/shto-takoe-adaptivnaya-fizicheskaya-kulturna-ee-funktsii/">https://netdo.ru/center/blog/shto-takoe-adaptivnaya-fizicheskaya-kulturna-ee-funktsii/</a> | Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П<br>Часть 1 Глава 4 | Комплекс гимнастики для укрепления зрения (4 упр.)                   | 26.12.23 |  |  |
| <b>Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час</b> |   |   |   |   |   |  |  |          |  |  |
| 32.   | <b>Коррекция нарушения осанки.</b>  | 1 | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий коррипирущей гимнастикой.   | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.  | <a href="https://desen-school.mskobv.ru/attach_files/prloved_users_files/63a440e0f4807f.pdf">https://desen-school.mskobv.ru/attach_files/prloved_users_files/63a440e0f4807f.pdf</a>         | Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П<br>Часть 1 Глава 5 | Комплекс упражнений на осанку без предмета опоры (4 упр.)            | 27.12.23 |  |  |
| <b>Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа</b>                        |   |   |   |   |   |  |  |          |  |  |
| 33.   | Модуль «Спорт»<br><b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.</b>                | 1 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовкой, видов спорта | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.   | <a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead100b5cf1c28018b4574">https://www.gto.ru/recommendations/56ead100b5cf1c28018b4574</a>   | ВФСК ГТО   | Комплекс упражнений на осанку с предметом (4 упр.)                   | 9.01.24  |  |  |



|  |   |   |   |  |   |            |  |                                       |  |  |
|--|---|---|---|--|---|------------|--|---------------------------------------|--|--|
|  |   |   | использованием ранее изученных технических приёмов.   |  |   |            |  | мягким приземлением.- 20р (м)18р (д). |  |  |
| 38   | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»<br><b>Тактические действия в игре волейбол.</b>  | 1 | Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам ранее использованном ранее изученных технических приёмов. | Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. | <a href="https://studopedia.ru/1_52465_teknika-dietmou-tpyasha-v-voleybole.html">https://studopedia.ru/1_52465_teknika-dietmou-tpyasha-v-voleybole.html</a>                                     | studopedia | Высоко подпрыгивув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться -14р (м) 10р (д) | 24.01.24                              |  |  |
| 39   | Модуль «Спортивные игры. Волейбол»<br><b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.</b> | 1 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов.  | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.   | <a href="https://multiurok.ru/files/pravila-sudestva-v-voleybole.html">https://multiurok.ru/files/pravila-sudestva-v-voleybole.html</a>   | multiurok  | Упражнен ия с удержани ем груза на голове.   | 30.01.24                              |  |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b>                  |   |   |   |  |   |            |  |                                       |  |  |
| <b>Модуль «Зимние виды спорта. Лыжная подготовка» - 12 часов</b> |   |   |   |  |   |            |  |                                       |  |  |
| 40   | Модуль «Зимние виды спорта»<br><b>Техника передвижения на лыжах</b>   | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах   | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального                      | <a href="https://infotok.ru/prezentatsya-ly-na-zapuyatyr-ros-lizhnu-rodkovokve-klasse-745558.html">https://infotok.ru/prezentatsya-ly-na-zapuyatyr-ros-lizhnu-rodkovokve-klasse-745558.html</a> | infotok    | Упражнен ия с гимнастики чской   | 31.01.24                              |  |  |

|              |  |   |   |   |   |          |   |                                  |  |
|--------------|--|---|---|---|---|----------|---|----------------------------------|--|
| 41,42        | <b>одновременным<br/>беспажным ходом.</b>  |   | одновременным<br>беспажным ходом.   | здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации. | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/</a>   | РЭШ      | Вис на согнутых руках.<br>29сек. (м)<br>25сек. (д)                      | 6.02.24<br>7.02.24               |  |
| 43,44,<br>45 | <b>Модуль «Зимние виды спорта»<br/>Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. беспажным ходом.</b> | 3 | Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перепагиванием, переползанием.                 | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенно слабыми развития.  | <a href="https://militaryok.ru/files/sposoby-preодоления-rodeпов-na-lzhaht.html">https://militaryok.ru/files/sposoby-preодоления-rodeпов-na-lzhaht.html</a>   | milipok  | Из виса на переклади не подниман не ног до угла 90°. 22р (м)<br>20р (д) | 13.02.24<br>14.02.24<br>20.02.24 |  |
| 46,47,<br>48 | <b>Модуль «Зимние виды спорта»<br/>Торможение боковым скольжением.</b>   | 3 | Техника торможения боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.                               | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенно слабыми развития.  | <a href="http://fizsport.ru/meto-du-ovladieniya-tekhniko-lzhenno-sporta/otpozhenie-bokovuhl-soskalkivaniem">http://fizsport.ru/meto-du-ovladieniya-tekhniko-lzhenno-sporta/otpozhenie-bokovuhl-soskalkivaniem</a>           | fizsport | Управлен ия для укреплен ия стопы без предмета. (5 упр.)                | 21.02.24<br>27.02.24<br>28.02.24 |  |
| 49,50,<br>51 | <b>Модуль «Зимние виды спорта»<br/>Переход с одного лыжного хода на другой.</b>                                | 3 | закрепляют и совершенствуют технику перехода попеременного двухшажного хода на одновременный ход и обратно. | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенно слабыми развития.  | <a href="http://fizsport.ru/meto-du-ovladieniya-tekhniko-lzhenno-sporta/retkhnod-s-odnogo-na-druгой-lzheyl-khod">http://fizsport.ru/meto-du-ovladieniya-tekhniko-lzhenno-sporta/retkhnod-s-odnogo-na-druгой-lzheyl-khod</a> |          | Управлен ия для укреплен ия стопы без предмета. (5 упр.)                | 5.03.24<br>6.03.24<br>12.03.24   |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>- знакомятся с образом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный</p> <p>Беспажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**Раздел 3. «Физическое совершенствование»**  
**Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час**

|    |  |   |   |  |   |  |  |  |          |  |
|----|--|---|---|--|---|--|--|--|----------|--|
| 52 | <p><b>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.</b></p> | 1 | <p>повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминюток;</p> <p>- знакомятся с понятием «релаксация», анализируют виды ее направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации процедур релаксации;</p> <p>- знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации.</p> | <p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p> | <p><a href="https://nsportal.ru/shkole/psihologiya/1bta/2017/01/08/ramyat-ka-dva-vedyagov-profilaktika-umneniya-i">https://nsportal.ru/shkole/psihologiya/1bta/2017/01/08/ramyat-ka-dva-vedyagov-profilaktika-umneniya-i</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psihologa-profilaktike-umstvennogo-reuchomleniya-obuchavshisya-v-situacii-distantsionnogo-obucheniya-4260765.html">https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psihologa-profilaktike-umstvennogo-reuchomleniya-obuchavshisya-v-situacii-distantsionnogo-obucheniya-4260765.html</a></p> |  |  | <p>познакомиться с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучить их в определенной последовательности</p> | 13.03.24 |  |
|----|--|---|---|--|---|--|--|--|----------|--|

| Раздел 1. «Знания о физической культуре» - 1 час         |  |   |   |   |   |  |   |          |  |
|--|--|---|---|---|---|--|---|----------|--|
| 53   | Восторженное и гармоничное физическое развитие.  | 1 | Восторженное и гармоничное физическое развитие  | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.   | <a href="https://www.gto.ru/tecomendations/5b88f7e6b56f1e2e2d8b4573">https://www.gto.ru/tecomendations/5b88f7e6b56f1e2e2d8b4573</a> | ВФСК ГТО   | Комплекс двыхательных упражнений (4-7 упр.)           | 19.03.24 |  |
| Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час |  |   |   |   |   |  |   |          |  |
| 54   | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировок занятий. | 1 | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировок занятий   | Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации. |   | Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П. Часть 2 Глава 1 | Составить план самостоятельных занятий на месяц.      | 20.03.24 |  |
| Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа                        |  |   |   |   |   |  |   |          |  |
| 55   | Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.                               | 1 | 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. | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития.   | <a href="https://www.gto.ru/tecomendations/56ead342b56f1e25018b4570">https://www.gto.ru/tecomendations/56ead342b56f1e25018b4570</a> | ВФСК ГТО   | Комплекс упражнений и на силу (5 упр. - Д, 7 упр. -М) | 9.04.24  |  |
| 56   | Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.                               | 1 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической   | Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями   | <a href="https://www.gto.ru/tecomendations/56ead2feb56f1e58018b456b">https://www.gto.ru/tecomendations/56ead2feb56f1e58018b456b</a> | ВФСК ГТО   | Из упора стоя на коленях выйти в упор                 | 10.04.24 |  |

|   |   |   |   |  |   |           |  |  |          |  |
|---|---|---|---|--|---|-----------|--|--|----------|--|
|   |   |   | подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических ипр. | современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации   |   |           | присев. 2х 15р(м)<br>2х 12(д)  | 16.04.24   |          |  |
| <b>IV четверть – 14 часов</b>                                   |   |   |   |  |   |           |  |  |          |  |
| <b>Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» - 1 час</b> |   |   |   |  |   |           |  |  |          |  |
| 57  | <b>Коррекция избыточной массы тела.</b>   | 1 | Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.                       | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальные уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.  |   |           | Учебник «Физическая культура» 8-9 кл под ред. Матвеев А.П<br>Часть 1 Глава 5 | Лежа на спине подниман ие прямых ног. 22р (м) 17р (д). | 17.04.24 |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b>                 |   |   |   |  |   |           |  |  |          |  |
| <b>Модуль «Легкая атлетика» - 5 часов</b>                       |   |   |   |  |   |           |  |  |          |  |
| 58  | <b>Модуль «Легкая атлетика» Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.</b> | 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Правила проведения соревнований по слаче норм комплекса ГТО.                | Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами саморегуляции; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения. | <a href="https://multiurok.ru/files/osnopolnye-pravila-sotieupohvadii-dofeefkoi-atletiki.html">https://multiurok.ru/files/osnopolnye-pravila-sotieupohvadii-dofeefkoi-atletiki.html</a> | multiurok | Комплексы общеразвивающих упражнений без предметого в.                       | 23.04.24   |          |  |
| 59  | <b>Модуль «Легкая атлетика» Кроссовый бег.</b>                                      | 1 | Кроссовый бег.  | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими.   | <a href="https://yesh.edu.ru/subiect/lesson/3205/main/">https://yesh.edu.ru/subiect/lesson/3205/main/</a>   | РЭШ       | Приседания на одной ноге с поддержкой («пингале тик»):                       | 24.04.24   |          |  |

|  |  |   |  |  |   |          |   |                    |          |  |
|--|--|---|--|--|---|----------|---|--------------------|----------|--|
| 60                                       | Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.     | 1 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО бег на короткие и средние дистанции.  | Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.  | <a href="https://www.gto.ru/tecomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/tecomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a> | ВФСК ГТО | Бег в среднем темпе (15-18 мин)   | 2*1(1Д)<br>2*15(М) | 30.04.24 |  |
| 61                                       | Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. | 1 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО прыжки и метание спортивного снаряда.   | Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.  | <a href="https://www.gto.ru/tecomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/tecomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a> | ВФСК ГТО | Выпрыги вание из приседа. 3 * 20 секунд на макс. Кол-во раз.  | 7.05.24            |          |  |
| 62                                       | Модуль «Лёгкая атлетика» Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. | 1 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО прыжки и метание спортивного снаряда.   | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. | <a href="https://www.gto.ru/tecomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/tecomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a> | ВФСК ГТО | Прямыми ногами коснуться пола ногами за головой из положения «лёжа на спине» 3 * 15 секунд на макс. Кол-во раз. | 8.05.24            |          |  |
| <b>Раздел 4. Модуль «Спорт» - 2 часа</b> |  |   |  |  |   |          |   |                    |          |  |
| 63                                       | Модуль «Спорт» Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.                               | 1 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития.  | <a href="https://www.gto.ru/tecomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/tecomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a> | ВФСК ГТО | Наклоны вперед до касания ладонями пола.  | 14.05.24           |          |  |

|   |   |   |  |   |   |   |   |  |          |  |  |
|---|---|---|--|---|---|---|---|--|----------|--|--|
| 64  | <i>Модуль «Спорт»</i><br><b>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени.</b>                 | 1 | систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.   | 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.   | Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам развития. особенностями развития.                           | <a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d1">https://www.gto.ru/recommendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d1</a> | ВФСК ГТО                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре «гёкжа», ноги на повышенной опоре: 2 * 15 раз (д), 2 * 20 раз (ж). | 15.05.24 |  |  |
| <b>Раздел 3. «Физическое совершенствование»</b><br><b>Модуль «Спортивные игры. Футбол» - 4 часа</b> |   |   |  |   |   |   |   |  |          |  |  |
| 65  | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i><br><b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</b> | 1 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.  | <a href="https://multiurok.ru/11es/tekhnika-bezopasnosti-rp-razibajka-voznrasnosti-rp-zapitajka-futbolom.html">https://multiurok.ru/11es/tekhnika-bezopasnosti-rp-razibajka-voznrasnosti-rp-zapitajka-futbolom.html</a> | multiurok   | Комплексы утренней гимнастики (7 упр.)      | 21.05.24   |          |  |  |
| 66  | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i><br><b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</b> | 1 | Правила игры в мини футбол; технические и тактические действия.  | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. | <a href="https://gish.edu.ru/subiect/lesson/3216/main/">https://gish.edu.ru/subiect/lesson/3216/main/</a>   | РЭШ   | Общеразвивающие упражнения с мячом (5 упр.) | 21.05.24   |          |  |  |

|    |   |           |  |  |   |                |  |          |  |
|----|---|-----------|--|--|---|----------------|--|----------|--|
| 67 | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i><br><b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</b> | 1         | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее изученных технических приёмов (девушки).        | Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. | <a href="https://infoptok.ru/me-tocheckaya-gazabotka-taktika-mini-futbola-985367.html">https://infoptok.ru/me-tocheckaya-gazabotka-taktika-mini-futbola-985367.html</a> | infoptok       | Планирование самостоятельных занятий на время каникул. | 22.05.24 |  |
| 68 | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i><br><b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.</b> | 1         | Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее изученных технических приёмов (юноши). | Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.   | <a href="https://football-eshte.ru/taktika-v-mini-futbole/">https://football-eshte.ru/taktika-v-mini-futbole/</a>   | football-eshte |  | 22.05.24 |  |
|    | <b>Итого</b>  | <b>68</b> |  |  |   |                |  |          |  |