

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тиличетская средняя школа»  
п. Тиличеть, Нижнеингашского района, Красноярского края

Рассмотрено  
на заседании  
Методического совета  
МБОУ «Тиличетская СШ»  
Протокол № 1  
от 30.08.2023

Согласовано  
Методист  
МБОУ «Тиличетская СШ»  
М.М. Фошина  
30.08.2023

Утверждаю  
ИО Директора  
МБОУ «Тиличетская СШ»  
А.С. Марченко  
Приказ № 31/1-0  
От 31.08.2023



**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**в 8 классе**

Учитель: Плешков Евгений Юрьевич

2023-2024 учебный год

---

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тиличетская средняя школа»  
п. Тиличеть, Нижнеингашского района, Красноярского края

Рассмотрено  
на заседании  
Методического совета

Согласовано  
Методист  
МБОУ «Тиличетская СШ»

Утверждаю  
ИО Директора  
МБОУ «Тиличетская СШ»

МБОУ «Тиличетская СШ»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ М.М. Фошина  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ А.С.марченко  
Приказ № \_\_\_\_\_  
От \_\_\_\_\_

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**в 8 классе**

2

---

Учитель: Плешков Евгений Юрьевич

2023-2024 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса образовательной организации составлена в соответствии с:

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,

- требование Федеральной основной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО) (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. №370);
- требованиями к результатам освоения программы основного общего образования (личным, метапредметным, предметным);
- основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования.

**Цель учебного предмета:** является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

**Задачи учебного предмета :**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

3

**Общая характеристика учебного курса :**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Место учебного курса в учебном плане:**

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе рассчитан на 68 часов в год, в неделю- 2 часа.

**Система оценивания:** прописана в школьном положении о системе оценок, формах и порядке промежуточной аттестации обучающихся основного уровня образования в МБОУ «Тиличетская СШ».

**Критерии оценивания:** прописаны в положении о нормах оценивания, умений и навыках обучающихся и количестве контрольных работ в основной школе.

**Планируемые результаты освоения курса физической культуры**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**  
готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

### **Предметными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:**

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

**Учебно –тематическое планирование:**

		Дата проведения урока
--	--	--------------------------

№урока	Темаурока	планируемая	фактическая
<b>ЛЕГКАЯАТЛЕТИКА.12ч.</b>			
1	Вводныйинструктажпотехникебезопасности.ИгрыАдыгов(Всадники).		
2	Развитиескоростныхспособностей.Бег30м.ИгрыАдыгов(Пешийвсадник).		
3	Развитиескоростныхспособностей.Бег60-100м.ИгрыАдыгов(Комокшерсти).		
4	Кроссоваяподготовка.Бег500м.ИгрыАдыгов(Скачки).		
5	Финальноеусилие.Эстафетныйбег.		
6	Челночныйбег9х4.Развитиевыносливости.		
7	Прыжоквдлинусместа.		
8	Прыжоквдлинусразбега.ИгрыАдыгов(Подлогшапки).		
9	Метаниемячанадальность.Метаниевцель.		
10	Метаниегранатынадальностьивцель.		
11	Развитиевыносливости.Бег1000м.		
12	Преодолениегоризонтальныхпрепятствий.		
<b>ЛЕГКАЯАТЛЕТИКА.12ч.</b>			
13	Стойкиипередвижения,повороты,остановки.		
14	Ведениемячасизменениемнаправления.		
15	Видыпередачимяча.		
16	Бросокмячавдвижении.		
17	Штрафнойбросок.		
18	Перехватмяча.		
19	Обманныедействия.		
20	Тактикаигрывнападении.		
21	Тактикаигрывнападении.		
22	Техниказащитныхдействий.		
23	Техниказащитныхдействийвнападении.		
24	Учебнаяигра.		
25	Зоннаясистемазащиты.		
<b>ЛЕГКАЯАТЛЕТИКА.12ч.</b>			
26	Различныевидыкувырков.		
27	Стойканопазках,мостик,стойканаголове.		
28	Акробатическоесоединение2-3элементов.		
29	Лазаниепоканатуразличнымиспособами.		
30	Виснаперекладине.		
31	Поднятиеногизположениявис.		
32	Соскоксперекладинывперединазад.		
33	Упражненияввесе.		
34	Подтягиваниенаперекладине.		
35	Опорныепрыжки.		
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 9 ч.</b>			

36	Одновременный двухшажный ход		
----	------------------------------	--	--

37	Одновременный бесшажный ход		
38	Прохождение дистанции 3 км		
39	Попеременный двухшажный и бесшажные ходы		
40	Подъем «ёлочкой»		
41	Торможение «плугом», повороты переступанием		
42	Прохождение дистанции 3 км		
43	Изучение техники конькового хода		
44	Первая помощь при травмах и обморожении		
<b>ВОЛЕЙБОЛ 13 ч.</b>			
45	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Контроль на результат		
46	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
47	Прием и передача мяча. Подачи нижняя.		
48	Прием мяча после подачи. Верхняя прямая.		
49	Прием мяча после удара.		
50	Низкий удар.		
51	Нападающий удар.		
52	Блокировка: парная, одиночная.		
53	Страховка.		
54	Техника защитных действий.		
55	Техника атакующих действий.		
56	Контрольная работа «Правила игры в волейбол»		
57	Тактика игры в защите. Учебная игра		
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 11 ч.</b>			
58	Вводный инструктаж по технике безопасности.		
59	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м.		
60	Развитие скоростных способностей. Бег 60-100 м.		
61	Кроссовая подготовка.		
62	Кросс 500 м. на результат		
63	Челночный бег 9х4 на результат		
64	Финальное усилие. Эстафетный бег		
65	Прыжок в длину с места.		
66	Прыжок в длину с разбега.		
67	Тройной прыжок в длину с разбега.		
68	Метание мяча на дальность на результат		
<b>Итого: 68 часов</b>			

Наименование раздела	Формы организации учебных занятий, основные виды деятельности
<p><b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 12ч.</b></p> <p>Развитие скоростных способностей. Бег 30 м. Игры Адыгов (Пеший всадник).  Развитие скоростных способностей. Бег 60-100 м. Игры Адыгов (Комок шерсти).  Кроссовая подготовка. Бег 500 м. Игры Адыгов (Скачки).  Финальное усилие. Эстафетный бег. Челночный бег 9х4. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места.  Прыжок в длину с разбега. Игры Адыгов (Подлог шапки).  Метание мяча на дальность. Метание в цель.  Метание гранаты на дальность в цель. Развитие выносливости. Бег 1000 м.  Преодоление горизонтальных препятствий.</p>	<p><b>Формы организации занятий:</b> урок освоения новых знаний</p> <p><b>Основные виды деятельности:</b> Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского. Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p>
<p><b>Баскетбол 13 часов</b></p> <p>Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ведение мяча с изменением направления. Виды передач мяча.  Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Перехват мяча.  Обманные действия. Тактика и игра в нападении.  Техника защитных действий. Учебная игра. Зональная система защиты</p>	<p><b>Формы организации занятий:</b> урок освоения новых знаний</p> <p><b>Основные виды деятельности:</b> Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,</p>

<p>11</p>	<p>осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
-----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Гимнастика 10 часов</b>  Различные виды кувырков.  Стойка на лопатках, мостик, стойка на голове.  Акробатическое соединение 2-3 элементов.  Лазание по канату различными способами.  Вис на перекладине.  Поднятие ног из положения вис.  Соскок с перекладины вперёд и назад.  Упражнения в висе.  Подтягивание на перекладине  Опорные прыжки.</p>	<p><b>Формы организации занятий:</b>  комбинированный урок, урок освоения новых знаний и умений.</p> <p><b>Основные виды деятельности:</b>  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы  Описывают технику акробатических</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Давать оценку своим действиям и действиям</p>
<p><b>Легкая атлетика.</b>  <i>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.</i></p> <p>12</p>	<p><b>Формы организации занятий:</b>  комбинированный урок, урок освоения новых знаний и умений.</p> <p><b>Основные виды деятельности</b> Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>

совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют

вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической

нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

<p>Одновременный двухшажный ход  Одновременный бесшажный ход  Прохождение дистанции 3 км  Попеременный двухшажный и бесшажные ходы  Подъем «ёлочкой»  Торможение «плугом», повороты переступанием  Прохождение дистанции 3 км  Изучение техники конькового хода  Первая помощь при травмах и обморожении</p>	<p><b>занятий:</b>  комбинированный урок,  урок освоения новых  знаний и умений.</p> <p><b>Основные виды  деятельности</b>  Описывают технику  изучаемых ходов,  осваивают их  самостоятельно, выявляя и  устраняя типичные  ошибки. Взаимодействуют  со сверстниками в  процессе совместного  освоения техники лыжных  ходов, соблюдают правила  безопасности.  Моделируют технику  освоенных лыжных ходов,  варьируют её в  зависимости от ситуаций и  условий, возникающих в  процессе прохождения  дистанции.</p>
<p><b>Волейбол 13 часов</b>  Стойки и передвижения, повороты, остановки. Контроль на результат.  Стойки и передвижения, повороты, остановки.  Прием и передача мяча. Подача низкая.  Прием мяча после подачи. Верхняя прямая  Прием мяча после удара. Низкий удар.  Нападающий удар  Блокировка: парная, одиночная.  Страховка.  Техника защитных действий.  Контрольная работа «Правила игры в волейбол»  Техника атакующих действий.  Тактика игры в защите. Учебная игра</p>	<p><b>Формы организации  занятий:</b>  комбинированный урок,  урок освоения новых  знаний и умений.</p> <p><b>Основные виды  деятельности.</b>  Описывают технику  изучаемых игровых  приёмов и действий,  осваивают их  самостоятельно, выявляя и  устраняя типичные  ошибки. Взаимодействуют  со сверстниками в  процессе совместного  освоения техники игровых  приёмов и действий,  соблюдают правила  безопасности  Описывают технику  изучаемых игровых  приёмов и действий,  осваивают их  самостоятельно, выявляя и  устраняя типичные  ошибки. Взаимодействуют</p>

со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха

Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,

соблюдают правила безопасности

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха

### Учебно-материальное обеспечение и оснащённость учебного курса:

№	Автор	Название	Издательство	Год издания
1	В.И. Ляха	Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Пособие для учителя.	М: Просвещение	2020г.
2	. Г.И.Погодаев.	«Настольная книга для учителя физической культуры»	М: Просвещение	2021г.
3	В.И.Лях.	«Тесты в физическом воспитании школьников».		2022 г

#### Печатные пособия

Наименование	Количество
«Настольная книга для учителя физической культуры. Олимпиада по физической культуре»	1
. Журналы «Физическая культура в школе» и «Спорт в школе»	10

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

Наименование	Количество
Гимнастические палки	15
Гимнастические обручи	8
Гимнастические скакалки	10
Баскетбольные мячи	8
Волейбольные мячи	6

Гимнастические маты	10
Мяч 50гр	5
Мяч 1кг	5
Гимнастический конь	1
Гимнастические скамейки	3