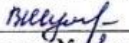



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Управление образования администрации города Бузулука
МОАУ "СОШ №1 имени В.И. Басманова"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры и ОБЖ
МОАУ «СОШ №1 имени
В.И. Басманова»
Руководитель ШМО
 Шумова В.П.
Протокол № 1 от "29.08" 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора
МОАУ «СОШ № 1 имени
В.И.Басманова»
 Ю.А. Кокоткина
Протокол № 1 от "30.08." 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОАУ
«СОШ № 1 имени В. И.Басманова»
 Ю.В. Побежимова
Приказ № 35/3 от "31.08." 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Шумова Валентина Павловна
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (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). Вольные упражнения на базе ранее разученных 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 «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девочки);
выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата проведения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	0,25	1.09	анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	0,25	6.09	анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
1.3	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	0,25	8.09	анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ					

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,25	13.10	<p>изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;;</p> <p>измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;;</p> <p>планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;</p> <p>изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;</p> <p>измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);;</p> <p>подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;;</p> <p>планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
2.2	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	0,25	27.09	<p>изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;</p> <p>измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения);;</p> <p>подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики;;</p> <p>знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;</p> <p>повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				<p>составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;;</p> <p>знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</p> <p>конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты;</p>		
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	0,25	13.09	<p>повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;</p> <p>знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;;</p> <p>составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;;</p> <p>составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.;</p> <p>знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения,</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronye_uchebniki/0-629

				<p>рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;; знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;; конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты;</p>		
2.4	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	0,25	29.09	<p>измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.; изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.; знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;; повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;; знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				<p>планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы;;</p> <p>составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;;</p> <p>составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.;</p> <p>знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</p> <p>знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;;</p> <p>конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты;</p>		
	Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>					
3.1	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения	0,25	4.10	знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>					

3.2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	3,75	13.10-25.10	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronye_uchebniki/0-629
3.3	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	27.10	знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronye_uchebniki/0-629

				<p>устранения (обучение в группах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;;</p> <p>знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;</p> <p>разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;</p> <p>составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p>		
3.4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	1	8.11	<p>знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;</p> <p>разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;</p> <p>составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;;</p> <p>знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;;</p> <p>разучивают упражнения комбинации по фазам и в</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				<p>полной координации;; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p>		
3.5	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).	1	10.11	<p>знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.6	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	1	15.11	<p>знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; ; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки,</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				<p>гимнастический мостик и др.);; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений);; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики);; составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений));; разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации);; контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p>		
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег.	3,5	1.09-6.09 20.04-25.04	<p>знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения);; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении);; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации);; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	2,25	8.09-15.09	<p>закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»);; знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы);; описывают технику выполнения прыжка в длину с</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.9	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	22.03	контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);; тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.; проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;; 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);;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.10	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.	9,25	27.09-11.10 4.04-18.04	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;; знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;; знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);; тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.; проводят исходное тестирование и определяют различия	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				<p>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>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 подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;;</p>		
3.11	<p><i>Модуль «Зимние виды спорта».</i></p> <p>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</p>	8	10.01-7.02	<p>знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;;</p> <p>описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения,</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

			<p>технику фаз движений;; закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;; знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;; знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом;; контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;; закрепляют и совершенствуют технику торможения упором;; знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.; знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный</p>	
--	--	--	--	--

				<p>бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений;;</p> <p>разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции;;</p> <p>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).;</p>		
3.12	<i>Модуль «Плавание».</i> Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	0,5	4.04	Обзор теории	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.13	<i>Модуль «Плавание».</i> Повороты при плавании кролем на груди и на спине.	0,25	4.04	Обзор теории	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.14	<i>Модуль «Плавание».</i> Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.	0,25	4.04	Обзор теории	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.15	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> 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.	7	22.11-13.12	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;; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				<p>командах).;</p> <p>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;;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).;</p> <p>разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).;</p> <p>закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди;;</p> <p>знакомятся с образцом 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;;</p> <p>знакомятся с образцом 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;;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).;</p>		
3.16	<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.</i> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	3	20.12-27.12	совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronye_uchebniki/0-629
3.17	<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол.</i> Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении.	8	14.02-14.03	знакомятся с образцом 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;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronye_uchebniki/0-629

			<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 образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;</p> <p>формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;</p> <p>знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;</p> <p>формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;</p> <p>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).;</p> <p>совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием</p>	
--	--	--	--	--

				<p>разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;</p> <p>формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;</p> <p>разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;</p> <p>знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;</p> <p>знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;;</p> <p>формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;</p> <p>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).;</p>		
3.18	<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол.</i> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	16.03-21.03	совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.19	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол.</i> Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	4.05	повторяют стандартные технические действия игроков при выполнении удара по мячу с внутренней частью подъёма стопы; повторяют стандартные технические действия игроков при остановке мяча внутренней стороны стопы. разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.20	<i>Модуль «Спортивные игры». Футбол.</i> Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	11.05	знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0

				разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);;		-629
3.21	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).	1	16.05	знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.22	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)	1	18.05	играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах); разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.23	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	5.25	16.09 17.11 29.12 7.02 23.03 23.05	Совершенствуют технику ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.24	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	4	13.09 15.12 9.02 11.04	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Выполнение контрольных нормативов	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
ВСЕГО		68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения		Виды, формы контроля
			План	Факт	
1 четверть		17			
1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Кроссовый бег.	1	1.09		Текущий контроль
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Кроссовый бег.	1	6.09		Текущий контроль

3.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	8.09		Текущий контроль
4.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	13.09		Текущий контроль
5.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	1	15.09		Текущий контроль
6.	Входная контрольная работа. 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.	1	20.09		Выполнение контрольных нормативов
7.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	22.09		Текущий контроль
8.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции)	1	27.09		Текущий контроль
9.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции)	1	29.09		Текущий контроль
10.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (средние дистанции)	1	4.10		Текущий контроль
11.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	6.10		Текущий контроль
12.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	11.10		Текущий контроль
13.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1	13.10		Текущий контроль

14.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности.	1	18.10		Текущий контроль
15.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках и упорах.	1	20.10		Текущий контроль
16.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в кувырках, прыжках (юноши).	1	25.10		Текущий контроль
17.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	27.10		Текущий контроль
2 четверть		16			
18.	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	1	8.11		Текущий контроль
19.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).	1	10.11		Текущий контроль
20.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	1	15.11		Текущий контроль
21.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	17.11		Текущий контроль
22.	<u>Баскетбол.</u> Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	22.11		Текущий контроль
23.	<u>Баскетбол.</u> Передачи мяча одной рукой от плеча	1	24.11		Текущий контроль
24.	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча одной рукой в прыжке	1	29.11		Текущий контроль
25.	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча двумя руками в прыжке	1	1.12		Текущий контроль
26.	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1	6.12		Текущий контроль
27.	<u>Баскетбол.</u> Бросок по фазам и в полной координации	1	8.12		Текущий контроль
28.	<u>Баскетбол.</u> 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.	1	13.12		Текущий контроль
29.	Полугодовая контрольная работа. 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	1	15.12		Выполнение контрольных нормативов
30.	<u>Баскетбол.</u> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	20.12		Текущий контроль
31.	<u>Баскетбол.</u> Игровая деятельность по правилам с использованием	1	22.12		Текущий контроль

	ранее разученных технических приёмов. Игровые действия в нападении.				
32.	<u>Баскетбол.</u> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игровые действия в защите.	1	27.12		Текущий контроль
33.	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	29.12		Текущий контроль
3 четверть		21			
34.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	10.01		Текущий контроль
35.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	1	12.01		Текущий контроль
36.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	17.01		Текущий контроль
37.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход.	1	19.01		Текущий контроль
38.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно	1	24.01		Текущий контроль
39.	Спуски и подъемы	1	26.01		Текущий контроль
40.	Подъемы и торможения	1	31.01		Текущий контроль
41.	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, подъемах, торможении	1	2.02		Текущий контроль
42.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	7.02		Текущий контроль
43.	Промежуточная аттестация по лыжной подготовке. 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	1	9.02		Выполнение контрольных нормативов
44.	<u>Волейбол.</u> Прямой нападающий удар.	1	14.02		Текущий контроль
45.	<u>Волейбол.</u> Прямой нападающий удар в полной координации	1	16.02		Текущий контроль
46.	<u>Волейбол.</u> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;	1	21.02		Текущий контроль
47.	<u>Волейбол.</u> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места в полной координации	1	28.02		Текущий контроль

48.	Волейбол. Блокирование мяча в прыжке с места в парах	1	2.03		Текущий контроль
49.	Волейбол. Тактические действия в защите.	1	7.03		Текущий контроль
50.	Волейбол. Тактические действия в нападении.	1	9.03		Текущий контроль
51.	Волейбол. Тактические действия в защите и нападении.	1	14.03		Текущий контроль
52.	Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра в защите.	1	16.03		Текущий контроль
53.	Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра через схему нападения через передачу мяча игроку передней линии	1	21.03		Текущий контроль
54.	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	23.03		Текущий контроль
4 четверть		14			Текущий контроль
55.	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.	1	4.04.		Текущий контроль
56.	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.	1	6.04		Текущий контроль
57.	Промежуточная аттестация. 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	1	11.04		Выполнение контрольных нормативов
58.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции)	1	13.04		Текущий контроль
59.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции)	1	18.04		Текущий контроль
60.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	20.04		Текущий контроль
61.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	25.04		Текущий контроль
62.	Кроссовый бег.	1	27.04		Текущий контроль
63.	Кроссовый бег по наклонному склону (вверх и вниз)	1	2.05		Текущий контроль
64.	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	4.05		Текущий контроль

65.	Футбол. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	11.05		Текущий контроль
66.	Футбол. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).	1	16.05		Текущий контроль
67.	Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)	1	18.05		Текущий контроль
68.	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	23.05		Текущий контроль

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник «Физическая культура» 8 – 9 класс В.И. Лях

http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

конспекты урока;

- учебную литературу, в том числе на электронном носителе;
- дополнительную литературу, в том числе на электронном носителе;
- справочники, каталоги, альбомы;
- методические указания по выполнению практических заданий;
- методические рекомендации по изучению профессионального модуля, его разделов, тем, отдельных элементов;
- методические разработки, авторские разработки;
- методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;
- тематику и методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям, разработке и выполнению проектных заданий, исследовательских и творческих работ;
- положения, методические рекомендации по организации и проведению конкурсов, викторин, олимпиад;
- комплект оценочных средств для текущего, рубежного и итогового контроля знаний у обучающихся по качеству освоения учебного материала;
- систему контроля знаний у обучающихся;
- критерии оценки умений, навыков, практического опыта, знаний по всем видам контроля знаний у обучающихся;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козёл гимнастический, перекладина гимнастическая, канат для лазанья с механизмом крепления, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной (1,2 кг), мяч малый (теннисный), планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи футбольные

