

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения Оренбургской области**

**Управление образование Администрации муниципального  
образования**

**Оренбургского района Оренбургской области**

**МБОУ "Соловьевская СОШ"**


РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

 Крамарова М.Ф.

Протокол №\_


от "23" августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

  
Заятдинова А.Н.

от "25" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ "Соловьевская  
СОШ"

  
Курбанаев Е.А.

Приказ № 108/01-09

от "30" августа 2023 г.

**Рабочая программа  
(ID 5013358)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 8 класса

## **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 лично 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 часа.

Вариативный модуль (не менее 1 часа в неделю) реализован в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разработано образовательной организацией на основе содержания базовой физической подготовки, национального вида спорта «Русская лапта», рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативного модуля является физическая подготовка учащихся к выполнению нормативов "Президентских состязаний" и нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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. Проплыwanie 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 (девушки);

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на

лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Физическая культура в современном обществе</b>	1	0	0	01.09.2022	анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/fizicheskaya_kultura_v_sovremennom_obschestve.-414312.htm">https://infourok.ru/fizicheskaya_kultura_v_sovremennom_obschestve.-414312.htm</a>
1.2.	<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	1	0	0	06.09.2022	анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/princip-vsestoronnego-garmonicheskogo-razvitiya-lichnosti-trebovaniya-k-ego-realizacii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-2591819.html">https://infourok.ru/princip-vsestoronnego-garmonicheskogo-razvitiya-lichnosti-trebovaniya-k-ego-realizacii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-2591819.html</a>

						основных критериев;;		
1.3.	<b>Адаптивная физическая культура</b>	1	0.25	0	07.09.2022	анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;;	Устный опрос;	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Коррекция нарушения осанки</b>	0.5	0	0	09.09.2022	изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья	Устный опрос;	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/profilaktika-narushenii-osanki-5-8-klass.html">https://multiurok.ru/index.php/files/profilaktika-narushenii-osanki-5-8-klass.html</a>

						человека;;		
2.2.	<b>Коррекция избыточной массы тела</b>	0.5	0	0	10.09.2022	изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;	Устный опрос;	<a href="https://www.salonveronika.ru/info/blog/korreksiya-vesa/">https://www.salonveronika.ru/info/blog/korreksiya-vesa/</a>
2.3.	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	2	1	1	16.09.2022	знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;	Письменный контроль;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/</a>
2.4.	<b>Способы учёта индивидуальных</b>	2	0	0	02.09.2022	знакомятся с режимами физической	Устный опрос;	<a href="https://studme.org/356935/meditsina/planirovanie_samostoyatelnyh_zan">https://studme.org/356935/meditsina/planirovanie_samostoyatelnyh_zan</a>

	<b>особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b>				05.09.2022	нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий);;		nyatyy_formy_organizatsii	
Итого по разделу		5							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
3.1.	<b>Профилактика умственного перенапряжения</b>	1	0	0	17.10.2022	знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;;	Устный опрос;	<a href="http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/3643">http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/3643</a>	

3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	3	0	0	19.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине;;	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html">https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html</a>
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	3	0,5	0	18.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;;	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html">https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	3	0	0	12.09.2022	составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-ritmicheskaya-gimnastika-3533555.html">https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-ritmicheskaya-gimnastika-3533555.html</a>

3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Кроссовый бег</b>	3	0,5	0	19.09.2022	разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-legkaya-atletika-krossovyj-beg-4412953.html#:~:text=Кроссовый%20бег%20—%20это%20бег,шипованной%20обуви%20не%20представляется%20возможным">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-legkaya-atletika-krossovyj-beg-4412953.html#:~:text=Кроссовый%20бег%20—%20это%20бег,шипованной%20обуви%20не%20представляется%20возможным</a>
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	3	0,5	0	20.09.2022	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;;	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis-5741555.html">https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis-5741555.html</a>
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Правила</b>	2	0	0	21.09.2022	знакомятся с основными разделами	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/pravila-sorevnovaniy-po-lyogkoy-atletike-">https://infourok.ru/pravila-sorevnovaniy-po-lyogkoy-atletike-</a>

	<b>проведения соревнований по лёгкой атлетике</b>					Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;		2633664.html
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>	3	1	0	22.09.2022	знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-beg-na-dlinnye-distancii-4056230.html">https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-beg-na-dlinnye-distancii-4056230.html</a>
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</b>	3	1	0	23.09.2022	знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/podgotovka-k-sdache-norm-gto-1956842.html">https://infourok.ru/podgotovka-k-sdache-norm-gto-1956842.html</a>

3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0,5	0	24.01.2022 30.01.2022	разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/statya-na-temu-lizhnaya-podgotovka-odnovremenniy-besshazhniy-hod-3924962.html">https://infourok.ru/statya-na-temu-lizhnaya-podgotovka-odnovremenniy-besshazhniy-hod-3924962.html</a>
3.11	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0,5	0	27.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;;	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-sposobi-preodoleniya-nerovnostey-sklona-v-lizhnom-sporte-3865079.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-sposobi-preodoleniya-nerovnostey-sklona-v-lizhnom-sporte-3865079.html</a>
3.12	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	3	0	0	26.10.2022	знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения,	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/vidi-tormozheniy-na-lizhah-2495113.html">https://infourok.ru/vidi-tormozheniy-na-lizhah-2495113.html</a>



						определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;;		
3.13	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	1	0	28.09.2022	закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</a>
3.14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	3	0	0	11.11.2022	знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;	Практическая работа;	<a href="https://www.fizkultura.ru/sci/basketball/9">https://www.fizkultura.ru/sci/basketball/9</a>

3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</b>	3	0,5	0	13.03.2023 20.03.2023	знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Практическая работа;	<a href="https://e-sportedu.grsu.by/index.php/basketball/16-peredacha-basketball#:~:text=Передача%20мяча%20одной%20рукой%20от,разгибание%20руки%20в%20локтевом%20суставе">https://e-sportedu.grsu.by/index.php/basketball/16-peredacha-basketball#:~:text=Передача%20мяча%20одной%20рукой%20от,разгибание%20руки%20в%20локтевом%20суставе)</a>
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</b>	3	0	0	22.03.2023 24.03.2023	контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/</a>
3.17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину одной</b>	3	0,25	0	03.04.2023 12.04.2023	контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/</a>

	<b>рукой в прыжке</b>					другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);;		
3.18	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Прямой нападающий удар</b>	3	0,5	0	15.02.2023 17.02.2023	контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/volleybol._izuchajem_napadayuschiy_udar-456587.htm">https://infourok.ru/volleybol._izuchajem_napadayuschiy_udar-456587.htm</a>
3.19	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого</b>	2	0	0	20.02.2023	описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;;	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/volleybol._izuchajem_napadayuschiy_udar-456587.htm">https://infourok.ru/volleybol._izuchajem_napadayuschiy_udar-456587.htm</a>

	<b>нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления</b>							
3.20	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</i>	3	0	0	22.02.2023 27.02.2023	разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/43698/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/43698/</a>
3.21	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре</i>	2	0	2	01.03.2023 10.03.2023	знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/</a>

	<b>волейбол</b>					передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;		
3.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</b>	2	0	0	21.04.2023 24.04.2023	знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);;	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/sredstva_i_metody_obucheniya_blokirovaniyu_napadayuschego_udara_v_voleybole-190910.htm">https://infourok.ru/sredstva_i_metody_obucheniya_blokirovaniyu_napadayuschego_udara_v_voleybole-190910.htm</a>
3.23	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</b>	3	0	1	26.04.2023 28.04.2023	разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах);; разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в	Практическая работа;	<a href="https://football-esthete.ru/taktika-v-mini-futbole/">https://football-esthete.ru/taktika-v-mini-futbole/</a>

						<p>условия игровой деятельности (обучение в командах)); играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);</p>		
Итого по разделу		60						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	32				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольн ые работы	практические работы		
1.	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности во время занятий по лёгкой атлетике. Проект «Физическая культура в современном обществе»	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на короткие дистанции	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	1	0	0,5	14.09.2022	Практическая работа;
4.	Комплексы специальных упражнений с внешним отягощением для развития качества прыгучести при совершенствовании техники прыжка в высоту с разбега	1	0	0	19.09.2022	Практическая работа;
5.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
6.	Способы определения дозировки прыжковых упражнений при самостоятельном совершенствовании техники прыжка в длину с разбега способом	1	0	0,5	23.09.2022	Практическая работа;

	«перешагивания»					
7.	Комплексы специальных упражнений с внешним отягощением для развития качества прыгучести при совершенствовании техника прыжка в длину с разбега	1	0	0	26.09.2022	Практическая работа;
8.	Способы измерения индивидуальных показателей телосложения	1	0	0,5	28.09.2022	Практическая работа;
9.	Техника выполнения приемов восстановительного массажа после занятий физическими упражнениями. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	0,5	30.09.2022	Практическая работа;
10.	Правила проведения самостоятельных сеансов восстановительного массажа после занятий физическими упражнениями. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	0,5	05.10.2022	Практическая работа;
11.	Инструктаж по технике безопасности. Русская лапта. Способы планирования самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	07.10.2022	Письменный контроль;
12.	Русская лапта. Приёмы игры. Способ разработки индивидуального плана тренировочного занятия	1	0	0	10.10.2022	Устный опрос;



	спортивной подготовкой					
13.	Русская лапта. Приёмы игры. Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочного занятия	1	0	0,5	12.10.2022	Практическая работа;
14.	Русская лапта. Техничко-тактические действия. Проект «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»	1	0	0	21.10.2022	Письменный контроль;
15	Обобщение. Русская лапта. Игра по правилам.	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
16.	Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика с основами акробатики. Комплекс упражнения для снижения повышенной массы тела	1	0	0,5	28.10.2022	Практическая работа;
17.	Гимнастика. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения.	1	0	0	31.10.2022	Практическая работа;
18.	Правила отбора и составления самостоятельных комбинаций из освоенных акробатических и гимнастических упражнений	1	0	0	09.11.2022	Зачет;
19.	Техника длинного кувырка с разбега (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного	1	0,5	0,5	11.11.2022	Практическая работа;

	прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки)					
20.	Подводящие упражнения для освоения техники длинного кувырка с разбега (мальчики). Техника выполнения стилизованных общеразвивающих упражнений в ходьбе и прыжках (девочки).	1	0	0,5	14.11.2022	Практическая работа;
21.	Техника стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники акробатических упражнений в кувырках, перекатах, «гимнастическом мосте» из положения стоя и лежа (девочки)	1	0	0,5	18.11.2022	Практическая работа;
22.	Подводящие упражнения для освоения техники стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения упражнений ритмической гимнастики в ходьбе, беге, прыжках (девочки).	1	0	0,5	21.11.2022	Практическая работа;
23.	Способ самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения упражнений ритмической гимнастики с поворотами и наклонами туловища, стилизованными	1	0	0,5	23.11.2022	Практическая работа;

	движениями руками и ногами (девочки).					
24.	Техника выполнения кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники упражнений для составления индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1	0,5	0,5	25.11.2022	Практическая работа;
25.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки)	1	0	0,5	28.11.2022	Практическая работа;
26.	Способы самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки)	1	0	0,5	30.11.2022	Практическая работа;
27.	Способы самостоятельного совершенствование техники акробатических упражнений для составления индивидуальной комбинации (мальчики). Техника выполнения танцевальных шагов польки (девочки).	1	0	0,5	02.12.2022	Зачет;
28.	Способы самостоятельного освоения техники индивидуальной	1	0	0,5	05.12.2022	Практическая работа;

	акробатической комбинации (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники выполнения танцевальных шагов польки (девочки).					
29.	Способы самостоятельного совершенствования техники индивидуальной акробатической комбинации (мальчики). Способы самостоятельного разучивания техники танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0,5	07.12.2022	Практическая работа;
30.	Техника безопасности во время занятий на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники наскока вперед на гимнастическое бревно (девочки).	1	0	0	09.12.2022	Практическая работа;
31.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения на параллельных брусьях в упоре на руках (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девочки)	1	0	0,5	14.12.2022	Зачет;
32.	Техника выполнения упора ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Способы совершенствования техники упражнений на гимнастическом бревне для индивидуальной	1	0,5	0	16.12.2022	Практическая работа;

	комбинации (девочки).					
34	Обобщение по модулю «Гимнастика».	1	0	0,5	23.12.2022	Практическая работа;
35.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по зимним видам спорта. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Проект «Плавание в программе Олимпийских игр»	1	0	0	26.12.2022	Практическая работа;
36.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Техника безопасности в бассейне на занятиях плавательной подготовкой.	1	0	0	28.12.2022	Зачет;
37.	Самостоятельное освоение техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	0,5	11.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
38.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	0	16.01.2023	Практическая работа;
39.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	0	18.01.2023	Практическая работа;
40.	Техника торможения боковым скольжением.	1	0,5	0	25.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
41.	Способы самостоятельного совершенствование	1	0	0,5	30.01.2023	Практическая работа;

	техники торможения боковым скольжением.					
42.	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0,5	0	01.02.2023	Практическая работа;
43.	Самостоятельное совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	0,5	06.02.2023	Зачет;
44.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр. Волейбол. Способы самостоятельного совершенствования точности подачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	08.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
45.	Способы самостоятельного приема мяча снизу в движении в разных зонах площадки	1	0	0	10.02.2023	Практическая работа;
46.	Техника приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1	0,5	0	13.02.2023	Практическая работа;
47.	Подводящие упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1	0	0,5	15.02.2023	Практическая работа;
48.	Способы самостоятельного обучения технике приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху» стоя на месте и в движении	1	0	0,5	17.02.2023	Практическая работа;
49.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения	1	0	0	22.02.2023	Практическая работа;

	техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине					
50.	Способы самостоятельного обучения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1	0	0,5	27.02.2023	Практическая работа;
51.	Тактические действия игры волейбол в защите и в нападении	1	0	0	03.03.2023	Практическая работа;
52.	Совершенствование тактических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0,5	06.03.2023	Зачет;
53.	Промежуточная аттестация. Зачёт: челночный бег 3 x 10 м (с), прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», поднимание туловища	1	1	0	10.03.2023	Практическая работа;
54.	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Способы самостоятельного обучения техники бега с изменением его направления	1	0	0	13.03.2023	Практическая работа;
55.	Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом на месте с последующим его ведением	1	0	0,5	15.03.2023	Зачет;
56.	Техника передачи	1	0,5	0	20.03.2023	Практическая

	баскетбольного мяча одной рукой от плеча					работа;
58.	Техника передачи баскетбольного мяча при встречном движении	1	0,5	0	03.04.2023	Практическая работа;
59.	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	0,5	19.04.2023	Практическая работа;
60	Инструктаж по технике безопасности. Футбол. Физические упражнения на развитие физических качеств для игры в футбол	1	0	0	21.04.2023	Практическая работа;
61.	Техника удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы	1	0,5	0	24.04.2023	Практическая работа;
62.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	0	03.05.2023	Практическая работа;
63.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0	10.05.2023	Устный опрос;
64.	Тактические действия в футболе при атаке на ворота соперника	1	0	0,5	15.05.2023	Практическая работа;



65.	Способы развития общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции	1	0	0,5	17.05.2023	Практическая работа;
66.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
67.	Соревнования по прыжкам в длину с разбега	1	1	0	26.05.2023	Практическая работа;
68.	Обобщение. Подведение итогов.	1	0	0	29.05.2023	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	32		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Предметная линия учебников Матвеева А.П., 8-9 классы

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 157 с.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/lesson>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура.](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» [http://slovari.yandex.ru /dict /olympic](http://slovari.yandex.ru/dict/olympic)

Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [http://www.infosport.ru /](http://www.infosport.ru/)

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

Сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации

<http://www.minzdravsoc.ru/map>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютер, ноутбук, принтер

- Козел гимнастический – 2шт;

- Канат для лазанья – 1шт;

- Стенка гимнастическая -5 шт;

- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) – 5 шт;
- Комплект навесного оборудования (перекладина, баскетбольные щиты) – 2 шт;- Мячи: малый мяч (мягкий) – 4 шт;
- малый мяч для метания – 10шт;
- баскетбольные – 10шт;
- волейбольные – 17шт;
- футбольные – 2шт;
- Скакалка детская – 4шт;
- Мат гимнастический – 10шт;
- Гимнастический подкидной мостик – 1шт;
- Кегли – 6шт;
- Обруч детский – 6шт;
- Рулетка измерительная – 1шт;
- Конусы – 6шт;
- Лыжи детские ( с палками) – 40 пар;
- Сетка волейбольная – 1шт;
- Аптечка – 1шт.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- Козел гимнастический – 2шт;
- Канат для лазанья – 1шт;
- Стенка гимнастическая -5 шт;
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) – 5 шт;
- Комплект навесного оборудования (перекладина, баскетбольные щиты) – 2 шт;- Мячи:
- малый мяч (мягкий) – 4 шт;
- малый мяч для метания – 10шт;
- баскетбольные – 10шт;
- волейбольные – 17шт;
- футбольные – 2шт;
- Скакалка детская – 4шт;
- Мат гимнастический – 10шт;
- Гимнастический подкидной мостик – 1шт;
- Кегли – 6шт;
- Обруч детский – 6шт;
- Рулетка измерительная – 1шт;
- Конусы – 6шт;
- Лыжи детские (с палками) – 40 пар;
- Сетка волейбольная – 1шт.