

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Отдел образования Армизонского муниципального района
МАОУ Армизонская СОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом	Заместитель директора по ВР	Директор
Селянкина Е.Л. Протокол №1 от «25» 08 2025 г.	Нерадовских Л.В. «28» 08 2025 г.	Каканова Л.С. Приказ № 61-ос от «29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочного курса «Чемпион»
для обучающихся 8А, 8Б, 8В классов

Программу составил:
Учитель физической культуры
Зырянов Е.А.

с. Армизонское 2025 год

Рабочая программа курса «Чемпион» входит в программу по физической культуре на уровне основного общего образования. Составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочному курсу «Чемпион» для 8 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание предмета физическая культура модуля «Спортивные игры».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОГО КУРСА

«Чемпион»

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, умеющим использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли своё отражение 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 учебного курса «Чемпион» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств через спортивные игры. Программа обеспечивает преемственность с Рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО» и дает возможность учиться взаимодействию в команде, т.к. спортивные игры чаще командные.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «Чемпион»

Общей целью школьного образования по спортивным играм 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 классов 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 обучающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов через игру и развитие физических качеств. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий играми, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития через игру. Воспитывающее значение Рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового российского спортивного 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, умение участвовать в соревнованиях по игровым видам спорта и судейству игры.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания внеурочного курса «Чемпион», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным

(физическое совершенствование).

Содержание Рабочей программы изложено по годам обучения и отработано в соответствии с планируемыми результатами освоения внеурочного курса «Чемпион». Планируемые результаты распределены на три большие группы «личностные», «метапредметные» и «предметные». Достижение личностных и метапредметных результатов постепенно достигаются за весь период обучения в основной школе. Предметные результаты — планируются по годам обучения.

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 ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «Чемпион» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Внеурочный курс «Чемпион» входит в предметную область учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 34 часа (один час в неделю в 8 классах).

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 ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «Чемпион» 8 КЛАСС

Знания о спортивных играх. Знакомство с историей спортивных игр входящих в программу Олимпийских игр Исторические сведения об Олимпийских играх современности, характеристика игровых видов спорта, их содержания и правил спортивной борьбы. Успехи сборных СССР и России на Олимпиадах.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивными играми, участие в судействе.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Курс «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование технических и тактических действий спортивных игр.

Русская лапта. Удар битой по мячу, подбрасывание мяча, ловля и передача мяча, осаливание соперника, правила и тактика игры. Взаимодействие игроков в городе и поле.

Совершенствование технических действий спортивных игр.

Программа вариативного модуля. «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.

Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. *Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «Чемпион»

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию спортивных игр 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 спортивными играми, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий спортивными играми, участия в спортивных соревнованиях и возможного судейства их;
готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий спортивными играми
стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
готовность организовывать и проводить занятия спортивными играми 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 спортивными играми;
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 спортивными играми,
 проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий,
 выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении
 учебных заданий на уроках «Спортивные игры», игровой и соревновательной деятельности;
 повышение компетентности в организации самостоятельных занятий спортивными играми,
 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:

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

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

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 при занятиях спортивными играми;

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:

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 спортивными играми, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на внеурочном курсе «Чемпион», на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

русская лапта (удар лаптой по мячу, ловля и передача мяча, осаливание соперника, правила и тактика игры),

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тематический блок, тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР/ЦОР
	Раздел 1. ЗНАНИЯ О СПОРТИВНЫХ ИГРАХ			
1.1.	Знакомство с историей спортивных игр входящих в программу Олимпийских игр (1)	Исторические сведения об Олимпийских играх современности, характеристика игровых видов спорта, их содержания и правил спортивной борьбы. Успехи сборных СССР и России на Олимпиадах	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
	Итого по разделу	1		
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивными играми, участие в судействе(1)	Проведение самостоятельных занятий спортивными играми на открытых площадках; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма, судейство организованной игры, ведение протокола	составляют игровые упражнения; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
2.2	Ведение дневника физической культуры (0. 5)	Составление дневника физической культуры.	проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ 4/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
	Итого по разделу	1.5		

	Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1.	Упражнения на развитие гибкости (0,5)	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
3.2.	Упражнения на развитие координации (1)	Упражнения на развитие координации	разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании различными мячами; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
3.3.	Упражнения на развитие силы (1)	Упражнения на развитие силы	Разучивают комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
3.4.	Упражнения на развитие быстроты (1)	Упражнения на развитие быстроты	разучивают упражнения на развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/

			прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд).	
3.5.	Упражнения на развитие прыгучести (1)	Упражнения на развитие прыгучести	Разучивают упражнения на развитие прыгучести. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
3.6.	Упражнения на развитие выносливости (1)	Упражнения на развитие выносливости	Разучивают упражнения на развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
3.7.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди (2)	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/
3.8.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча (2)	ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/

			на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»;	
3.9.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места (2)	бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
3.10.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Тактика игры. Учебная игра (2)	Применение ранее изученных технических действий в игровых условиях. Тактическое взаимодействие.	разучивают и выполняют технические и тактические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
3.11	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе (2)	Прямая нижняя подача мяча;	закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/

			контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);;	
3.12.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу (2)	приём и передача мяча двумя руками снизу на месте и в движении	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/
3.13.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху (2)	приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/

3.14	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактика игры. Учебная игра (1)	Применение ранее изученных технических действий в игровых условиях. Тактическое взаимодействие	разучивают и выполняют технические и тактические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
3.15	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу (1)	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
3.16	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (1)	остановка катящегося мяча способом «наступания»	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча (1)	ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров (2)	обводка мячом ориентиров (конусов)	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;; описывают технику выполнения обводки конусов,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/

			определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных конусов;; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работав парах);	
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактика игры. Учебная игра (2,5)	Применение ранее изученных технических действий в игровых условиях. Тактическое взаимодействие	разучивают и выполняют технические и тактические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников	https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/
3.20.	Модуль «Спортивные игры. русская лапта. Удар лаптой по мячу, ловля и передача мяча, осаливание соперника, правила и тактика игры (4)	Разучивание удар лаптой по мячу, ловля и передача мяча, осаливание соперника, правила и тактика игры	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения удара лаптой по мячу, передаче мяча. активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
	Итого по разделу	31.5		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Знакомство с историей спортивных игр входящих в программу Олимпийских игр	1	0	1		Практическая работа
2	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивными играми, участие в судействе.	1	0	1		Практическая работа
3	Ведение дневника физической культуры. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа
4	Упражнения на развитие координации	1	0	1		Практическая работа
5	Упражнения на развитие силы	1	0	1		Практическая работа
6	Упражнения на развитие быстроты	1	0	1		Практическая работа
7	Упражнения на развитие прыгучести	1	0	1		Практическая работа
8	Упражнения на развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1		Практическая работа

14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	19	1		Практическая работа
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Тактика игры. Учебная игра.	1	0		1		Практическая работа
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Тактика игры. Учебная игра.	1	0		1		Практическая работа
17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0		1		Практическая работа

18	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0		1		Практическая работа
19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0		1		Практическая работа
20	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0		1		Практическая работа
21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0		1		Практическая работа
22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0		1		Практическая работа
23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактика игры. Учебная игра	1	0		1		Практическая работа
24	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0		1		Практическая работа

25	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0		1		Практическая работа
26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0		1		Практическая работа
27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0		1		Практическая работа
28	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0		1		Практическая работа

29	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактика игры. Учебная игра	1	0 20	1		Практическая работа
30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактика игры. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Спортивные игры. русская лапта. Удар лаптой по мячу, ловля и передача мяча, осаливание соперника, правила и тактика игры	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Спортивные игры. русская лапта. Удар лаптой по мячу, ловля и передача мяча, осаливание соперника, правила и тактика игры	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Спортивные игры. русская лапта. Удар лаптой по мячу, ловля и передача мяча, осаливание соперника, правила и тактика игры	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Спортивные игры. русская лапта. Удар лаптой по мячу, ловля и передача мяча, осаливание соперника, правила и тактика игры	1	0	1		Практическая работа

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Физическая культура. 8—9 классы/Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя/Издательство Москва 2016.

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Пособие для учителя В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.gto.ru/https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Технические средства обучения Компьютер

Принтер

Музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование Бревно гимнастическое напольное Козел гимнастический

Канат для лазанья

Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные Палка гимнастическая

Скакалка детская Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик Кегли

Обруч пластиковый детский Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые Лента финишная

Рулетка измерительная

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

Лыжи детские (с креплениями и палками) Сетка для переноски и хранения мячей Конусы разметочные

Аптечка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Рулетка измерительная

Секундомер

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097560

Владелец Каканова Людмила Сергеевна

Действителен с 10.04.2025 по 10.04.2026