

# Планирование по физической культуре для 8 класса

Тематическое планирование по физической культуре для 8 класса рассчитано на 102 часа. Сохранены все темы, программное содержание и основные виды деятельности; календарные даты в исходном документе не заданы.

## Распределение часов

| Тема                                                                          | Часы |
|-------------------------------------------------------------------------------|------|
| Знания о физической культуре                                                  | 3    |
| Способы самостоятельной деятельности.                                         | 5    |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность                                     | 3    |
| Гимнастика (модуль «Гимнастика»)                                              | 8    |
| Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)                                    | 12   |
| Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)                              | 9    |
| Плавание (модуль «Плавание»)                                                  | 6    |
| Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)                         | 10   |
| Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)                          | 10   |
| Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)                            | 6    |
| Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт») | 30   |
| Всего                                                                         | 102  |

## Визуальная структура



Основные линии тематического планирования по физической культуре для 8 класса.

## Тематическое планирование

### Раздел 1. Знания о физической культуре

#### 1.1. Знания о физической культуре

Объём: 3 ч.

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

Основные виды деятельности

- Участвуют в обсуждении тем: – «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Спортивно-ориентированное направление



физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).

- Анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев.
- Анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев.
- Обсуждают темы: – «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»; – «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»; – «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека».
- Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности.
- Обсуждают темы: – «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления»; – «Лечебная физическая культура её направления и формы организации»; – «История и развитие Паралимпийских игр»

## Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

### 2.1. Способы самостоятельной деятельности

Объём: 5 ч.

**Программное содержание.** 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 учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий

Основные виды деятельности

- Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека.
- Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики.
- Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.
- Участвуют в консультации с самостоятельно по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.
- Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека.
- Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчета индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения).
- Подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики.
- Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.
- Составляют комплекс корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.
- Знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки.
- Повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса.
- Знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы.
- Составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учетом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе программы.
- Составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.
- Составляют план спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.
- Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий).
- Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.
- Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.
- Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счет дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.
- Конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты

## Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

### 1.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Объём: 3 ч.



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

Основные виды деятельности

- Повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток.
- Знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации.
- Знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации.
- Знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определенной последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.
- Знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определенной последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки

## Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

### 2.1. Гимнастика (модуль «Гимнастика»)

Объём: 8 ч.

**Программное содержание.** 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 вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)

Основные виды деятельности

- Составляют индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений.
- Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине.
- Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации программы, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности.
- Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации.
- Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации.
- Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах).
- Консультации с самостоятельно по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений.
- Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях.
- Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации программы, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности.
- Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации.
- Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации.
- Контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Консультации с самостоятельно по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.
- Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики.
- Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.).
- Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений.
- Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики.
- Составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8–10 упражнений).
- Разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации.
- Контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).
- Участвуют в учебном диалоге: консультации с самостоятельно по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях

### 2.2. Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)

Объём: 12 ч.



**Программное содержание.** 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 легкой атлетики

#### Основные виды деятельности

- Знакомятся с кроссовым бегом как видом легкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения.
- Знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении.
- Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации.
- Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.
- Участвуют в учебном диалоге: консультации с самостоятельно по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.
- Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги».
- Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы.
- Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения.
- Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации.
- Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).
- Участвуют в учебном диалоге: консультации с самостоятельно по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.
- Знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов.
- Знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО).
- Тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.
- Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах.
- Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по легкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника).
- Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам.
- Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений.
- Развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяженности учебной дистанции.
- Совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений.
- Развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяженности учебной дистанции.
- Участвуют в учебном диалоге: консультации с самостоятельно по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов.
- Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах.
- Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса.
- Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам.
- Развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения.
- Развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.
- Консультации с самостоятельно по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов

### 2.3. Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)

Объём: 9 ч.



**Программное содержание.** Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении

Основные виды деятельности

- Знакомятся с образцом программы, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения.
- Описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации.
- Разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации.
- Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).
- Участвуют в учебном диалоге: консультации с самостоятельно по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий.
- Закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов.
- Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом.
- Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом.
- Знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения.
- Разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации.
- Контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Участвуют в учебном диалоге: консультации с самостоятельно по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения.
- Закрепляют и совершенствуют технику торможения упором.
- Знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения.
- Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.
- Закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно.
- Знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения.
- Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений.
- Разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции.
- Контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Участвуют в учебном диалоге: консультации с самостоятельно по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения

## 2.4. Плавание (модуль «Плавание»)

Объём: 6 ч.

**Программное содержание.** Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине

Основные виды деятельности

- Уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания – кроль на груди.
- Знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения.
- Разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции.
- Разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции.
- Выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди.
- Уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине.
- Знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения.
- Разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции.



- Разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции.
- Выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине.
- Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения.
- Разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна.
- Выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди.
- Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди.
- Разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна.
- Выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине.
- Выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом.
- Выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом

## 2.5. Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)

Объём: 10 ч.

**Программное содержание.** 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 приемов

Основные виды деятельности

- Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча.
- Знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.
- Закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу.
- Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения.
- Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).
- Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения.
- Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).
- Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди.
- Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения.
- Описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации.
- 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).
- Консультации с самостоятельно по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.
- Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения.
- Описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации.
- Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.
- Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).
- Консультации с самостоятельно по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий

## 2.6. Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)

Объём: 10 ч.

**Программное содержание.** 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 приемов

Основные виды деятельности

- Знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи.
- Описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения.
- Разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации.



- Контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).
- Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности.
- Формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения.
- Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах).
- Контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности).
- Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)

## 2.7. Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)

Объём: 6 ч.

**Программное содержание.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема 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 приемов (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

Основные виды деятельности

- Знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности.
- Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах).
- Знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности.
- Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах).
- Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)

## 2.8. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)

Объём: 30 ч.

**Программное содержание.** 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

Основные виды деятельности

- Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.
- Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

## Связанная программа

Программа по физической культуре для 8 класса