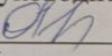
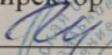


муниципальное общеобразовательное учреждение
«Нелазская школа»

«Рассмотрено» На заседании педагогического совета школы Руководитель МО  /Попадинец А.Н./ Протокол № 1 от 29.08.2023	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/Шарашова Н.А./ Протокол № 1 от 29.08.2023	«Утверждено» Директор /  /Шнайдер О.М./ Приказ № 68 от 29.08.2023 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 8 класс индивидуальное обучение

Составитель:
Лещенко Н.В., учитель физической культуры

2023

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов (в том числе спортсменов-вологжан), принёсших славу российскому спорту;*

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Тематическое планирование

№ ур ок а	Дата	Тема урока.	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся		Интернет-ресурсы Цифровое оборудование
			Предметные результаты	Универсальные Учебные Действия(УУД)	
Что надо знать?					
	1	Тренировка ума	Научится соблюдать режим дня.	Р. :овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;	
	2	Тренировка характера	Научится соблюдать режим дня.	Р. :овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;	
	3	Тренировка ума и характера.	Научится соблюдать режим дня.	Р. :овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;	
	4	Характер и сила воли	Научится соблюдать режим дня.	Р. :овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;	
	5	Спортивная обувь.	Научится соблюдать требования к спортивной одежде и обуви	К. -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	

6	Самоконтроль.	Научится соблюдать требования к спортивной одежде и обуви	К. -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
7	Спортивная одежда	Научится соблюдать требования к спортивной одежде и обуви	К. -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
8	Требования к одежде и обуви		К. -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
9	Первая помощь при травмах.	Научится оказывать первую помощь при травмах, ушибах, ожогах, обмороках	Р. – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
10	Первая помощь при ушибе	Научится оказывать первую помощь при травмах, ушибах, ожогах, обмороках	Р. – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
11	Первая помощь при ожоге	Научится оказывать первую помощь при травмах, ушибах, ожогах, обмороках	Р. – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
12	Первая помощь при обмороках	Научится оказывать первую помощь при травмах, ушибах, ожогах, обмороках	Р. – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
13	Правила поведения на занятиях.	Знать правила поведения на занятиях	Р. -определение общей цели и путей ее достижения Знать требования инструкций по технике безопасности
14	Техника безопасности	Знать правила поведения на занятиях	Р. -определение общей цели и путей ее достижения Знать требования инструкций по технике безопасности
15	Инструкция техники безопасности	Знать правила поведения на занятиях	Р. -определение общей цели и путей ее достижения Знать требования инструкций по технике безопасности
16	Дисциплина	Знать правила поведения на занятиях	Р. -определение общей цели и путей ее достижения

				Знать требования инструкций по технике безопасности	
	17	Зарядка	Знать основные правила выполнения зарядки.	Р. – определять наиболее эффективные способы достижения результата	НБ
	18	Основные правила выполнения зарядки	Знать основные правила выполнения зарядки.	Р. – определять наиболее эффективные способы достижения результата	НБ
	19	Утренние процедуры	Знать основные правила выполнения зарядки.	Р. – определять наиболее эффективные способы достижения результата	НБ
	20	Гигиена	Знать основные правила выполнения зарядки.	Р. – определять наиболее эффективные способы достижения результата	НБ
Что надо уметь?					
	21	Играем все!	Научится играть в подвижные игры, составлять правила игры Знать и выполнять правила поведения во время подвижных игр. Уметь рассказывать изученные правила подвижных игр.	К. -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	http://www.nachalka.com
	22	Подвижные игры	Научится играть в подвижные игры, составлять правила игры Знать и выполнять правила поведения во время подвижных игр. Уметь рассказывать изученные правила подвижных игр.	К. -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
	23	Правила поведения во время подвижных игр.	Научится играть в подвижные игры, составлять правила игры Знать и выполнять правила поведения во время подвижных игр. Уметь рассказывать	К. -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	

			изученные правила подвижных игр.		
	24	Играем все! Подвижные игры. Народные игры Вологодской области	Научится играть в подвижные игры, составлять правила игры Знать и выполнять правила поведения во время подвижных игр. Уметь рассказывать изученные правила подвижных игр.	К. -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
	25	Жизненно важное умение	Знать различные виды плавания	К. -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
	26	Виды плавания	Знать различные виды плавания	К. -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
	27	Олимпийские призы	Знать различные виды плавания	К. -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
	28	Твои физические способности	Уметь рассказывать о своих физических способностях	К. -адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные. -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;	
	29	Физические качества	Уметь рассказывать о своих физических способностях	К. -адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные. -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;	
	30	Физическое развитие	Уметь рассказывать о своих физических способностях	К. -адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Личностные. -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;	
	31	Твой спортивный уголок.	Знать, что должно находиться в спортивном уголке., названия спортивного инвентаря	Л. -развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	

	32	Название спортивного уголка	Знать, что должно находиться в спортивном уголке., названия спортивного инвентаря	Л.-развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
	33	Спортивный инвентарь	Знать, что должно находиться в спортивном уголке., названия спортивного инвентаря	Л.-развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
	34	Инвентарь спортивного уголка	Знать, что должно находиться в спортивном уголке., названия спортивного инвентаря	Л.-развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	