МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление образования администрации города Тулы

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Центр образования №52 им. В. В. Лапина»**

**(МБОУ «ЦО №52 им. В. В. Лапина»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА  решением педагогического совета от 29.08.2024  Протокол № 1 | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР Т.В. Ерастова | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «ЦО №52  им. В.В.Лапина»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ С.В.Авдеева/  Приказ от 29.08.2024 № 56-2-О |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО  учителей-предметников художественно-эстетического цикла, физической культуры, технологии и ОБЖ  Руководитель МО  О.А. Порфирьева  Протокол №1  от 28.08.2024 |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для 8 классов** основного общего образования

**на 2024 – 2025 учебный год**

Учителей физической культуры

Проскоков Алексей Васильевич

Петрухин Евгений Алексеевич

Виноградов Сергей Валерьевич

Богачов Никита Олегович

2024 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 8 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 70 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Модуль «Зимние виды спорта»*. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении  конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (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.

# ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **8** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/  № | Вид программного  материала | Кол-во часов | 1  четверть | | 2  четверть | | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 16 | 8 |  |  | |  | |  | 8 |
| 3 | Подвижные игры с  элементами спортивных игр | 18 |  | 8 |  | |  | | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами  акробатики | 13 |  | | 13 |  |  | |  | |
| 5 | Элементы единоборств | 9 |  | |  | 3 |  | 6 |  | |
| 6 | Лыжная подготовка | 14 |  | |  | | 14 |  |  | |
|  | Всего часов: | 70 | 16 | | 16 | | 20 | | 18 | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. **Библиотечный фонд:**
   * стандарт начального общего образования по физической культуре;
   * примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 5—9 классы»);
   * рабочие программы по физической культуре;
   * учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
   * методические издания по физической культуре для учителей.
2. **Демонстрационные материалы:**
   * таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
   * плакаты методические;
   * портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
3. **Технические средства:**
   * телевизор с универсальной приставкой;
   * аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
   * мегафон;
   * экран (на штативе или навесной);
   * цифровая видеокамера.
4. **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**
   * стенка гимнастическая;
   * бревно гимнастическое напольное;
   * скамейки гимнастические;
   * перекладина гимнастическая;
   * канат для лазанья;
   * комплект навесного оборудования (мишени, перекладины); маты гимнастические;
   * мячи набивные (1 кг);
   * скакалки гимнастические;
   * мячи малые (резиновые, теннисные);
   * палки гимнастические;
   * обручи гимнастические;
   * планка для прыжков в высоту;
   * стойки для прыжков в высоту;
   * рулетка измерительная (10 м, 50 м);
   * щиты с баскетбольными кольцами;
   * большие мячи (резиновые, баскетбольные);
   * стойки волейбольные;
   * сетка волейбольная;
   * мячи средние резиновые;
   * аптечка медицинская.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**1. Библиотечный фонд:**

* + стандарт начального общего образования по физической культуре;
  + примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 5—9 классы»);
  + рабочие программы по физической культуре;
  + учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
  + методические издания по физической культуре для учителей.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п  № | №  урока | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов | Дата  проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 16 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 8 |  |  |
| 1 | 1 | Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и  стартовый разгон. Бег 2мин. | 1 |  |  |
| 2 | 2 | Совершенствовать старт и стартовый  разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин. | 1 |  |  |
| 3 | 3 | Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет - прыжок в длину с места. Бег 5мин. с  ускорениями. | 1 |  |  |
| 4 | 4 | Учѐт техники низкого старта и стартовый  разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м. | 1 |  |  |
| 5 | 5 | Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег  8мин. с ускорениями до 80 м. | 1 |  |  |
| 6 | 6 | Совершенствовать технику метания мяча  с разбега. Учѐт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м. | 1 |  |  |
| 7 | 7 | Прыжок в длину с места – учѐт результата. Совершенствовать метание  мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин. | 1 |  |  |
| 8 | 8 | Учѐт техники в метании мяча с разбега.  Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза. | 1 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 8 |  |  |
| 9 | 1 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным  сопротивлением защитника. | 1 |  |  |
| 10 | 2 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным  сопротивлением защитника . | 1 |  |  |
| 11 | 3 | Штрафной бросок. Ловля, передача, броски. | 1 |  |  |
| 12 | 4 | Полоса препятствий. Закрепить передачи  мяча двумя руками сверху. | 1 |  |  |
| 13 | 5 | Учить технике приѐма мяча двумя руками  снизу. Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 14 | 6 | Учить технике нижней прямой подачи  мяча. Совершенствовать технику передач мяча. | 1 |  |  |
| 15 | 7 | Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в  подтягивании. | 1 |  |  |
| 16 | 8 | Игры с элементами волейбола. Учѐт по  подтягиванию. Итоги четверти. | 1 |  |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ | 13/3 |  |  |
| 17 | 1 | Техника безопасности во время занятий  гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 18 | 2 | Лазанье по канату в три приема. | 1 |  |  |
| 19 | 3 | Кувырок назад в стойку ноги врозь,  длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | 1 |  |  |
| 20 | 4 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и  поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |  |  |
| 21 | 5 | Отжимания, подтягивание, подъм  туловища. | 1 |  |  |
| 22 | 6 | Акробатические упражнения | 1 |  |  |
| 23 | 7 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |
| 24 | 8 | Опорный прыжок: согнув ноги (м);  прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |  |  |
| 25 | 9 | Закрепление изученных элементов на  снарядах. Упражнения в равновесии. | 1 |  |  |
| 26 | 10 | Гимнастическая полоса препятствий.  Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | 1 |  |  |
| 27 | 11 | Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.  Игры на внимание. | 1 |  |  |
| 28 | 12 | Учѐт техники длинного кувырка вперѐд,  кувырка назад в полушпагат. | 1 |  |  |
| 29 | 13 | Учѐт – подтягивание, поднимание  туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 30 | 14 | Упражнения в равновесии . Подтягивание,  поднимание туловища. | 1 |  |  |
| 31 | 15 | Упражнения в равновесии. Полоса  препятствий, строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 32 | 16 | Упражнения в равновесии (д);  элементы единоборства (м) | 1 |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **20** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И  ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ | 14/6 |  |  |
| 33 | 1 | Техника безопасности во время занятий  лыжной подготовкой. | 1 |  |  |
| 34 | 2 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 35 | 3 | Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |
| 36 | 4 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 |  |  |
| 37 | 5 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |
| 38 | 6 | Подъем «полуелочкой»  Коньковый ход | 1 |  |  |
| 39 | 7 | Торможение и поворот упором | 1 |  |  |
| 40 | 8 | Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 41 | 9 | Спуски и повороты. Коньковый ход. | 1 |  |  |
| 42 | 10 | Прохождение дистанции до 4,5км  Торможение и поворот упором . | 1 |  |  |
| 43 | 11 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать  скоростную выносливость. | 1 |  |  |
| 44 | 12 | Коньковый ход. Эстафеты | 1 |  |  |
| 45 | 13 | Попеременный двухшажный ход  Прохождение дистанции до 4,5км. | 1 |  |  |
| 46 | 14 | Совершенствовать лыжные ходы на  дистанции 4км. | 1 |  |  |
| 47 | 15 | Элементы единоборств. | 1 |  |  |
| 48 | 16 | Стойки и передвижение в стойке. | 1 |  |  |
| 49 | 17 | Захваты рук и туловища. | 1 |  |  |
| 50 | 18 | Игра «Выталкивание из круга» | 1 |  |  |
| 51 | 19 | Борьба за предмет(м), акробатика (д) | 1 |  |  |
| 52 | 20 | Игра «Перетягивание в парах» | 1 |  |  |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **18** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 53 | 1 | Ведение мяча на месте и в движении с  изменением высоты отскока. | 1 |  |  |
| 54 | 2 | Передачи мяча в тройках с перемещением | 1 |  |  |
| 55 | 3 | Броски мяча после ведения. | 1 |  |  |
| 56 | 4 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 57 | 5 | Передачи мяча во встречных колоннах. | 1 |  |  |
| 58 | 6 | Прием мяча снизу после подачи. | 1 |  |  |
| 59 | 7 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |  |  |
| 60 | 8 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | 1 |  |  |
| 61 | 9 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 62 | 10 | Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 8 |  |  |
| 63 | 1 | Техника безопасности во время занятий  легкой атлетикой. | 1 |  |  |
| 64 | 2 | Бег 30 м, 100м.  Медленный бег 6мин. | 1 |  |  |
| 65 | 3 | прыжок в длину с места. Медленный бег  до 7мин. | 1 |  |  |
| 66 | 4 | Упражнения в парах на сопротивление.  Старты. Бег - 60м - учет. | 1 |  |  |
| 67 | 5 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.  Медленный бег 6мин. | 1 |  |  |
| 68 | 6 | Учѐт по прыжкам в длину с места.  Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 69 | 7 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | 1 |  |  |
| 70 | 8 | Учѐт по метанию мяча на дальность.  Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год. | 1 |  |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.** Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим

занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного дей- ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.** Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а

также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз- можно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль- турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль- турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом

«Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

# 8 класс (Приложение 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы при изменении климатических условий | Кол-во  часов | Дата | Примечания |
| 1 | Комплексы упражнений для формирования правильной  осанки | 1 |  |  |
| 2 | Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |
| 3 | Комплексы упражнений утренней зарядки и  физкультминуток | 1 |  |  |
| 4 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 5 | Составление плана занятий по самостоятельному  освоению двигательных действий | 1 |  |  |
| 6 | Работа по карточкам (акробатика) | 1 |  |  |
| 7 | Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей | 1 |  |  |
| 8 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки | 1 |  |  |
| 9 | Измерение ЧСС во время занятий. | 1 |  |  |
| 10 | Упражнения с гимнастической палкой на осанку | 1 |  |  |
| 11 | Игра «Выталкивание из круга» | 1 |  |  |
| 12 | Игра «Перетягивание в парах» | 1 |  |  |
| 13 | Упражнения с гимнастической палкой на осанку | 1 |  |  |
| 14 | Ловля и передача мяча в парах. | 1 |  |  |
| 15 | Игра «Мяч капитану», «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 16 | Передача мяча в движении | 1 |  |  |
| 17 | Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |
| 18 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 19 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | 1 |  |  |
| 20 | Передача мяча в движении | 1 |  |  |
| 21 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | 1 |  |  |
| 22 | Передача двумя руками от груди в движении в парах. | 1 |  |  |
| 23 | Передачи мяча в тройках с перемещением | 1 |  |  |
| 24 | Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч» | 1 |  |  |