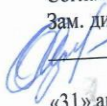


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бардымская средняя общеобразовательная школа №2»**

Рассмотрена:
на заседании ШМО
протокол №1.
от «27» августа 2022 г.
Руководитель ШМО: _____
Саликова Н.Ш.

Согласована:
Зам. директора
 Мустакимова О.М.
«31» августа 2022 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 8 класса**

Учитель:
Абдалов Р.С.

2022 -2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для преподавания предмета Физическая культура в 8 классе в рамках реализации основной образовательной программы основного общего образования, разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020 №712(основного общего образования);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36489-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»(с изменениями, приказ Минпросвещения России от 23.12.2020 №766);

- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ «Бардымская СОШ № 2», в том числе Учебный план МАОУ «Бардымская СОШ № 2» на 2022-2023 учебный год.

- Концепция преподавания «Физическая культура», утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.04.2016 №637-р.

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич.-М.: Просвещение, 2012.

Цель программы:

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, формам активного отдыха и досуга.

1. Общая характеристика преподаваемого предмета

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и

самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Кроссовая подготовка», «Плавание». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в

процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности. Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств. В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

2. Место учебного курса в учебном плане

Согласно учебному плану (название учебного заведения) на изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе отводится 3 часа в неделю 102 часов в год.

3. Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны,

устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно мета предметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и не принужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки,
- контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

5. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств

формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики . Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед кувырок назад из стойки на лопатках .

Опорные прыжки: Вскок упор присев; соскок прогнувшись; (козел в ширину, высота 80-100)

Передвижения по напольному гимнастическому бревну: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий старт до 30м;. От 70 до 80м; Бег на результат 100м; Бег с на 2000м и на 1500(д). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега; Прыжки в высоту разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Броски набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы . На развитие выносливости :кросс до 15 минут, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. И одновременный бесшажный ход. Коньковый ход . Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой». Торможение и повороты «плугом». Преодоление контуклона. Прохождение учебных дистанций 5 км .

Плавания : Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасс. Старт. Повороты. Ныряние ногами и головой. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в прах,тройках, квадрате,круге).Ведение мяча в низкой ,средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной рукой и с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов .Тактика свободного нападения .Позиционное нападения (5:0)Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи».Игра по упрощённым правилам мини –баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

6. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	82
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Плавание	7
2	Вариативная часть	20

2.1	Спортивные игры(волейбол)	10
2.3	Кроссовая подготовка	10

7. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе.

Ученик, окончивший 8 класс, научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 8 класс, получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием

физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Список литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
2. Правительство Российской Федерации Постановление от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011.
5. Физическая культура: рабочие программы предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. - М. Просвещение, 2011.
6. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в условиях реализации ФГОС основного общего образования 8 класс. Т.П. Рякина. М.А. Северюхина. А.Н. Чернядьев. В.В.Коновалова. ИРО Кировская область, 2017.
7. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2018.
8. Физическая культура: методические рекомендации 8-9 классы. - М.: Просвещение, 2014.
9. Физическая культура: тестовый контроль 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014.

№ п\п	По лану	Фак.	Раздел программы	Номера уроков	Наименование разделов и тем	Форма контроля
1			Основы знания. Легкая атлетика (9ч)	1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт от 10 до 15 метров Тестирование прыжков в длину с места .	Тест. Устный опрос.
2				2	Бег с ускорением от 30 до 40м Тестирование Бег 30 метров. Гибкость	Тест.
3				3	Контрольный урок. Бег на результат 60 м. Тестирование Подтягивание. Челночный бег 3+10	Тест
4				4	Метание малого теннисного мяча на дальность. Бег 1000 м	Текущий
5				5	Метание мяча 150 г с места на дальность.	Текущий
6				6	Контрольный урок . Метание мяча на дальность.	Учет
7				7	Прыжки в длину и в высоту разбега	Текущий
8				8	Кросс до 15 минут (2000м без учета времени) Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных	Текущий

					положений стоя боком и грудью в направлении метания.	
9				9	Контрольный урок по теме: «Легкая атлетика»	Итоговый
10			Спортивные игры . Баскетбол (18ч)	1(10)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока. перемещение в стойке. Повороты с мячом и без мяча.	Текущий
11				2(11)	Ловля и передача мяча на месте от груди ,и одной от плеча и в движении .	Текущий
12				3(12)	Контрольный урок Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках.	Учет
13				4(13)	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом, ведущей и не ведущей рукой.	Текущий
14				5(14)	Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	Текущий

15				6(15)	Контрольный урок .Ведение мяча с изменением направления и скорости	Учет
16				7(16)	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола.	Текущий
17				8(17)	Повторение элементов баскетбола.	Текущий
18				9(18)	Контрольный урок. Техники броска по кольцу после ведения остановкой два шага	Учет
19				10(19)	Бросок одной и двумя рука и с места и в движении .	Текущий
20				11(20)	Вырывание и выбивание мяча.	Текущий
21				12(21)	Контрольный урок Комбинация из освоенных элементов ловли ,передача ,ведение ,бросок.	Учет
22				13(22)	Броски в движении без сопротивления защитника. Игра «Борьба за мяч»	Текущий

23				14(23)	Бросок одной ил двумя руками в движении	Текущий
24				15(24)	Контрольный урок Штрафной бросок	Учет
25				16(25)	Тактика свободного нападения	Текущий
26				17(26)	Позиционное нападение	Текущий
27				18(27)	Нападение быстрое прорывом.	Текущий
28			2 четверть	19(1)	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Текущий
29				20(2)	Игра по упрощённым правилам.	Текущий
30				21(3)	Контрольный урок по теме Баскетбол»	Итоговый
31			Гимнастика с элементами акробатики (18ч)	1(4)	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	Устный опрос
32				2(5)	Перекуты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	Текущий
33				3(6)	Контрольный урок . Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д).	учет

34				4(7)	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	Текущий
35				5(8)	Общеразвивающие упражнения в парах. Разучивание акробатической комбинации	Текущий
36				6(9)	Контрольный урок. Акробатические соединения.	Текущий
37				7(10)	Вис прогнувшись вис согнувшись.(Подтягивание в висе ;Поднимание прямых ног в висе(м) Смешанные висы ;Подтягивание из вис лежа (д)	Текущий
38				8(11)	Строевые упражнения Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».Совершенствование висов и упоров;	Текущий
39				9(12)	Контрольный урок .Подтягивание	Учет
40				10(13)	Опорный прыжок.	Текущий
41				11(14)	Упражнения в равновесии .Прыжки на длинной скакалке. Опорный прыжок.	Текущий
42				12(15)	Контрольный урок Опорный прыжок.	Учет

43				13(16)	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Текущий
44				14(17)	Упражнения на гимнастическом бревне(д)Упражнения на гимнастической стенке(м)	Текущий
45				15(18)	Контрольный урок Упражнения на гимнастическом бревне (д).Упражнения на перекладине(м)	Текущий
46				16(19)	ОРУ с партнёром Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Текущий
47				17(20)	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	Текущий
48				18(21)	Контрольный урок по теме «Гимнастика»	Итоговый
49			Лыжная подготовка 18ч	1	Техника безопасности на уроках лыжного спорта.Подготовка лыж к урокам и соревнованиям	Устный опрос
50				2	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный	Текущий

					ход, одношажный ход, конь- ковый ход. Переход с попере- менных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции	
51				3	Техника попеременного 2- шажного хода. Техника конь- кового хода. Спуски и подь- ёмы. Равномерное прохожде- ние дистанции	Текущий
52				4	Равномерное прохождение дистанции. Техника конь- кового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двух- шажный ход.	Текущий
53				5	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов (оце- нить). Спуски и подьёмы. Линейные эстафеты	Учет
54				6	Равномерноепрохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Кру- говая эстафета. Спуски и подьёмы	Текущий
55				7	Равномерное передвижение на лыжах дистанции.	учет

					Одновременный коньковый одношажный ход (оценить) Спуски и подъёмы	
56				8	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть	Текущий
57				9	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Текущий
58				10	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Переход с одного хода на другой коньковый ход. Горная часть. Спуски и подъёмы (оценить)	учет
59				11	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть	Текущий
60				12	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть	Текущий
61				13	Прохождение дистанции 3км	Учет
62				14	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть	Текущий
63				15	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть	Текущий
64				16	Прохождение дистанции 5км	Учет
65				17	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть	Текущий
66				18	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	Итоговый
67			Плавание 7ч	1(19)	Техника безопасности на уроках плавания.	Устный опрос

					Организационно-методические требования, применяемые на уроках плавания.	
68				2(20)	С.П. упражнения для изучения кролем на груди и на спине. Плавание вольным стилем.	Текущий
69				2(21)	Контрольный урок Скольжение на груди и на спине.	Учет
70				3(22)	Ныряние ногами и головой. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса.	Текущий
71				3(23)	Повторные проплывание отрезков до 400метров.	Текущий
72				4(24)	Контрольный урок. Прыжки вводу с тумбы .Игры и развлечения на воде.	Учет
73				4(25)	Сдачи нормативов по плаванию	Итоговый
74			Спортивные игры волейбол (5ч)	1(26)	Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе.	Текущий
75				2(27)	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе	Текущий
76				3(28)	Технические действия в волейболе.	Текущий
77				4(29)	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе. Верхняя передача	Учет

					двумя руками.	
78				5(30)	Технические действия в волейболе. Передачи мяча, нападающий удар. Поддачи	Текущий
79			4 четверть Спортивные игры. Волейбол. (8ч)	1(1)	Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча, Нападающий удар, поддачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Текущий
80				2(2)	Передача мяча, нападающий удар, поддачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Учет
81				3(3)	Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении. Развитие ловкости	Текущий
82				4(4)	Технические Действия (передачи, поддачи, прием) Нижняя прямая подача прием.	Текущий
83				5(5)	Технические действия (передачи, поддачи, прием) оценить. Учебная игра	Учет
84				6(6)	Позиционное нападение	Текущий
85				7(7)	Тактика свободного нападения	Текущий
86				8(8)	Контрольный урок по теме «Волейбол»	Итоговый
87			Легкая атлетика (9ч)	1(9)	Легкая атлетика. Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Тестирование. Гибкость, подтягивание.	Устный опрос Тестирование
88				2(10)	Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической	Тестирование

					подготовленности. Тестирование. Челночный бег.	
89				3(11)	Техника прыжка в высоту оценить. Развитие физических качеств. Тестирование. Прыжки в длину с места, бег 30 метров.	Учет . Тестирование
90				4(12)	Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств. Специальная разминка для прыжков	Текущий
91				5(13)	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег	Текущий
92				6(14)	Теоретические знания. Прыжок в длину с места (учет). Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры	Учет
93				7(15)	Высокий старт. Бег на короткие дистанции . Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Текущий
94				8(16)	Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча (оценить). Эстафетный бег	Учет
95				9(17)	Контрольный урок по теме «легкая атлетика»	Итоговый
96			Кроссовая подготовка (7ч)	1(18)	Кросс-бег по пересеченной местности .Специальные беговые упражнения,. Развитие выносливости бег 2000 м. Спортивные игры	Учет
97				2(19)	Кросс-постановка стопы во время бега. Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Спортивные игры: мини- футбол.	Текущий

98				3(20)	Кросс-преодоление препятствий. Теоретические знания.. Спортивные игры: мини-футбол.	Текущий
99				4(21)	Кросс –преодоление препятствий с опорой на руку ,на ногу. Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Спортивные игры: мини- футбол.	Текущий
100				5(22)	Кросс-преодоление канавы ,изгороди. Теоретические знания. Эстафетный бег. Спортивные игры: мини-футбол.	Учет
101				6(23)	Контрольный урок по теме «Лёгкая атлетика» Спортивные игры: мини-футбол.	Итоговый
102				7(24)	Подвижные игры и эстафета с элементами лёгкой атлетики.	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.4	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	120	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10

18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	13	9	7	15	12	9
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	18	17	16	15,5	15	14,5