Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Красноключинская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено

На заседании МО № 1

«26» августа 2024 г

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Сагалакова О.П.

Утверждено

Приказ по школе № 2

От 27.08.2024г

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_Сагалакова О.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

**8 класс**

**2024-2025 учебный год**

**Составил: учитель физической культуры Карачаков Геннадий Ефимович**

**Аал Красный Ключ**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе: Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Красноключинская ООШ»;Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-9классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011)**;** Рабочая программа разработана на основе. Рабочая программа 5-9 классы В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2013).

Курс рассчитан на 68 часов, 2 раза в неделю.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника**:** Лях В. И.Физическая культура. 5-9-кл.:учеб.дляобщеобразоват. учреждений. М.:Просвещение, 2010.

**Целью физического воспитания**в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания обучающихся 8 классов**

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

* содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влияний занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Планируемые результаты освоения программыкурса «Физическая культура»**

**в 8 классе.**

 В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего обра­зования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 класса направ­лена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

-воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;

-знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;

-формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом регио­нальных, этнокультурных, социальных и экономических осо­бенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;

-формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучаю­щихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, ко­торые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы граждан­ской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использо­вать ценности физической культуры для удовлетворения ин­дивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, спо­собах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями;

-владение знаниями по организации и проведению заня­тий физическими упражнениями оздоровительной и трениро­вочной направленности,

-составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть куль­турой общения и взаимодействия в процессе занятий физи­ческими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

-умение длительно сохранять правильную осанку во вре­мя статичных поз и в процессе разнообразных видов двига­тельной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справоч­ных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи инди­видуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимо­действия с партнёрами во время учебной, игровой и сорев­новательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с макси­мальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совер­шать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега пры­жок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использова­нием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюде­нием ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: вы­полнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девоч­ки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал­ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на­зад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ко­лене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной дея­тельности: самостоятельно выполнять упражнения на разви­тие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

-умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

 В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние 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, повы­шающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

 В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;

-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 её до собеседника.

 В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнооб­разных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты**

 В основной школе в соответствии с Федеральным госуда­рственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая куль­тура» должны отражать:

-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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 помощь при лёгких 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использо­вать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт уп­ражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей ос­новных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

 В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепле­нием здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

 В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражне­ниями, доброжелательное и уважительное отношение к участ­никам с разным уровнем их умений, физических способно­стей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и свер­стниками, оказывать им помощь при освоении новых двига­тельных действий, корректно объяснять и объективно оцени­вать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уваже­ние к товарищам по команде и соперникам во время игро­вой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

 В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания по технической и физической под­готовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями разной функциональной направлен­ности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные за­нятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

 В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с ис­пользованием физических упражнений по формированию те­лосложения и правильной осанки, подбирать комплексы фи­зических упражнений и режимы физической нагрузки в зави­симости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упраж­нений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соот­носить с общепринятыми нормами и нормативами.

 В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие по­нятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упраж­нениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве коман­дира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

 В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоро­вительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физиче­ской подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направ­ленности, регулировать величину физической нагрузки в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

**Выпускник 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;
* 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 в режиме дня и учебной недели;
* 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, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

* 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;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

* 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);
* 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 прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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.

**Содержание учебного курса «Физическая культура»в 8 классе.**

**Легкая атлетика**

Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Эстафетный бег. Совершенствование низкого старта 30-40 м. Эстафетный бег. Игра «Лапта». Совершенствование низкого старта 30-40м. Финиширование. Бег 100 м. Игра «Лапта». Учет бега 100 м. ОРУ. Игра «Мини-футбол». Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Мини-футбол». Прыжок в длину с 11-12 беговых шагов. ОРУ. Игра «Мини-футбол». Совершенствование прыжков в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Встречная эстафета Учет прыжка в длину с разбега. Игра «Лапта». Совершенствование метания мяча. Игра «Лапта» Бег на средней дистанции. Игра «Футбол». Бег на средней дистанции. Бег 1500-2000 м. Игра «Футбол».

**Кроссовая подготовка**

Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Игра «Перестрелка». Бег до 15 мин. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Игра «Лапта». Совершенствование бега 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Футбол».

**Футбол.**

Ведение мяча. Броски по воротам. Игра «Футбол». Штрафные броски по воротам. Игра «Футбол». Совершенствование передачи мяча. Учет техники ведения мяча. Игра «Футбол». Броски по воротам после ведения. Игра «Футбол». Передачи футбольного мяча в парах в движении. Игра «Футбол». Совершенствование передачи мяча в парах. Игра «Футбол». Совершенствование передачи мяча в парах. Игра «Футбол». **Спортивные игры.**

 Бег с изменением направления. Игра «Футбол» Ловля и передача мяча в движении. Игра «Футбол» Стойка и передвижение игрока. Игра «Футбол» Броски мяча в ворота. Игра «Футбол» Остановка катящегося мяча. Игра «Футбол» Ловля мяча двумя руками. Игра «Футбол»

**Гимнастика с элементами акробатики**

Т.Б. Подъем переворотом в упоре. Совершенствование подъема переворотом на перекладине. Совершенствование переворотом толчком одной махом другой. Опорный прыжок через козла. Совершенствование опорного прыжка. Учет результатов переворотов толчком. Учет опорного прыжка через козла. Кувырок назад, вперед. Длинный кувырок стойка на голове. Мост. Стойка на лопатках. Учет опорного прыжка через козла.

**Лыжная подготовка**

Повороты переступанием в движении. Оценка выполнения техники попеременного  Одновременный одношажный  и бесшажный ходы. Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу Спуски и подъемы на склонах. Подъем «полуелочкой». Спуски и подъемы на склонах. Подъем «полуелочкой». Дистанция 1 км на время. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой

 Торможение и поворот упором Спуски и Торможение и поворот упором Прохождение дистанции   2 км на время. История развития лыжного спорта. Правила техники безопасности. Первая помощь при обморожениях.Техникаподъема «ёлочкой», скользящим шагом. Игры и эстафеты Передвижение на лыжах. Игры на лыжах. Развитие скорости. Эстафеты на лыжах. Техника конькового хода Техника конькового хода Лыжная эстафета Лыжная эстафета Обучение технике конькового хода Закрепление изученных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости. Игры и эстафеты.

**Мини- футбол**

Ведение мяча. Игра «Футбол». Передачи мяча во встречных колоннах. Игра «мини-футбол».

Совершенствование передач мяча во встречных колоннах. Игра «Мини-футбол». Ведение мяча. Ведение мяча змейкой. Игра «Футбол». Техника ведение мяча. Игра «Футбол». Ведение мяча и нападающего удара. Игра «футбол».

**Легкая атлетика.**

Прыжки в высоту способом перешагивания. Эстафеты. Техника разбега и отталкивания при прыжках в высоту. Совершенствование прыжков в высоту. Обучение техники приземления. Игра «Футбол» . Обучение техники приземления. Игра «Футбол» Эстафетный бег Учет прыжков в высоту. Бег до 5 мин. Бег с искусственными препятствиями

**Волейбол.**

Т.Б. на уроках. Передачи мяча во встречных колоннах. Учебная игра «Волейбол». Техника нападающего удара в тройках. Игра «Волейбол Совершенствование нападающего удара. Игра «Волейбол Совершенствование нападающего удара. Игра «Волейбол

**Мини-футбол.**

Передачи правой, левой ногой в парах. Техника остановки и передачи мяча. Игра «Минифутбол». Совершенствование ведения и обводки мяча. Эстафеты Передачи внутренней и внешней стороны стопы. Игра «Минифутбол Челночный бег 3х10м. Передачи мяча в движении. Челночный бег 3х10м. Передачи мяча в движении. Удары на точность. Правила. Игра «Футбол

**Легкая атлетика.**

Техника низкого старта 30-40м. Эстафетный бег. Игра «Футбол Совершенствование низкого старта. Бег 60 м. Игра «Лапта». Учет бега 60 м. Игра «Футбол Техника метания мяча на дальность. Игра «Лапта». Совершенствование метания мяча. Прыжки в длину с места Учет метания мяч. Игра «Лапта» Прыжки в длину с разбега. Техника приземления ОРУ. Учет по прыжкам в длину с разбега. Игра «Лапта».

**Кроссовая подготовка**

Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Эстафеты Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Эстафеты. Бег до 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта». Бег до 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта». Учет бега на 2000 метров

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Разделы** | **Кол. часов** |
| **1** | **Знания о физической культуре.История физической культуры.** | **Элементами на уроках** |
| **2** | **Легкая атлетика** | **28** |
| **3** | **Кроссовая подготовка** | **6** |
| **4** | **Футбол.** | **28** |
| **5** | **Волейбол** | **24** |
| **6** | **Гимнастика с элементами акробатики.** | **10** |
| **7** | **Мини-футбол** | **6** |

 **Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 27 | Тема урока | Кол часов | Дата |
| план | факт |
|  |  **Легкая атлетика. (8ч)** |  |  |  |
| 1 | Т.Б. при занятиях лёгкой атлетики. Спринтерский бег. Высокий старт | 1 |  |  |
| 2 | Высокий старт. Эстафета. Низкий старт. Игра в футбол. | 1 |  |  |
| 3 | Спринтерский бег. Эстафета. Бег 60 м. Высокий старт. Бег 60м. | 1 |  |  |
| 4 | Спринтерский бег. Эстафета. | 1 |  |  |
| 5 | Легкая атлетика. Прыжки в длину. Прыжки в длину. Зачёт. | 1 |  |  |
| 6 | Решение тестов. Учет прыжка в длину с разбега. Игра «Лапта». | 1 |  |  |
| 7 | Совершенствование метания мяча. Игра «Лапта». Бег на средней дистанции. Игра «Футбол». | 1 |  |  |
| 8 | . Бег на средней дистанции. Бег 1500-2000 м. Игра «Футбол». | 1 |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка.(3ч)** |  |  |  |
| 9 | Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 10 | Бег до 15 мин. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Игра «Лапта». | 1 |  |  |
| 11 | Совершенствование бега 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Футбол». | 1 |  |  |
|  |  **Футбол (9ч)** |  |  |  |
| 12 | Ведение мяча. Броски по воротам. Игра «Футбол». | 1 |  |  |
| 13 | Штрафные броски по воротам. Игра «Футбол». | 1 |  |  |
|  14 | Совершенствование передачи мяча. | 1 |  |  |
| 15 | Учет техники ведения мяча. Игра «Футбол» | 1 |  |  |
| 16 | Броски по воротам после ведения. Игра «Футбол». | 1 |  |  |
| 17 | Передачи футбольного мяча в парах в движении. Игра «Футбол». | **1** |  |  |
| 18-19 | Совершенствование передачи мяча в парах. Игра «Футбол». | 2 |  |  |
| 20 | Передачи мяча со сменой мест. Игра «Футбол». | 1 |  |  |
|  | **Волейбол. (4ч)** | 1 |  |  |
| 21 | Совершенствование нижней прямой подачи. Игра «Волейбол». Передачи мяча во встречных колоннах. Игра «Волейбол». | 1 |  |  |
| 22 | Совершенствование передач мяча во встречных колоннах. Игра «Волейбол». | 1 |  |  |
| 23 | Верхняя подача мяча. | 1 |  |  |
| 24 | Совершенствование верхней прямой подачи. Игра «Волейбол». Техника нападающего удара в тройках. Игра «Волейбол». | 1 |  |  |
|  |  **Гимнастика с элемента акробатики. (7ч)** |  |  |  |
| 25 | Т.Б. Подъем переворотом в упоре. Совершенствование подъема переворотом на перекладине. | 1 |  |  |
| 26 | Совершенствование переворотом толчком одной махом другой. | 1 |  |  |
| 27 | Опорный прыжок через козла. Совершенствование опорного прыжка. |  |  |  |
| 28 | Учет результатов переворотов толчком. Учет опорного прыжка через козла. | 1 |  |  |
| 29 | Кувырок назад, вперед. | 1 |  |  |
| 30 | Длинный кувырок стойка на голове. Мост. Стойка на лопатках. | 1 |  |  |
| 31 | Учет опорного прыжка через козла. | 1 |  |  |
|  |   **Волейбол (3ч)** |  |  |  |
| 32 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра «Волейбол». Нижняя прямая подача. Прием подачи. | 1 |  |  |
| 33 | Нападающий удар в тройках. Игра «Волейбол». | **1** |  |  |
| 34 | Совершенствование нападающего удара через сетку. Передача в тройках после перемещения. Игра «Волейбол». | 1 |  |  |
|  |   **Футбол. (3ч)** |  |  |  |
| 35 | Ведение мяча с сопротивлением. Игра «Футбол». Совершенствование передачи мяча в парах. Игра «Футбол». | 1 |  |  |
| 36 | Передачи мяча в движении. Подтягивание. Штрафные броски по воротам. Игра «Футбол». | 1 |  |  |
| 37 | Совершенствование бросков по воротам. Игра «Футбол». | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика. (4ч)** |  |  |  |
| 38 | Прыжки в высоту способом перешагивания. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 39 | Техника разбега и отталкивания при прыжках в высоту. | 1 |  |  |
| 40 | Совершенствование прыжков в высоту. Обучение техники приземления. Игра «Футбол» | 1 |  |  |
| 41 | Учет прыжков в высоту. Бег до 5 мин | 1 |  |  |
|  | **Футбол. (3ч)** |  **1** |  |  |
| 42 | Ведение мяча. Броски по воротам. Игра «Футбол». Передачи мяча в движении. Игра «Футбол». | 1 |  |  |
| 43 | Совершенствование передачи мяча.. Учет техники ведения мяча. Игра «Футбол». | 1 |  |  |
| 44 | Совершенствование бросков по воротам. Проверка бросков по воротам. | 1 |  |  |
|  | **Волейбол. (4ч)** |  |  |  |
| 45 | Совершенствование нижней прямой подачи. Игра «Волейбол». Передачи мяча во встречных колоннах. Игра «Волейбол». | 1 |  |  |
| 46 | Совершенствование передач мяча во встречных колоннах. Игра «Волейбол». Верхняя подача мяча. | **1** |  |  |
| 47 | Совершенствование верхней прямой подачи. Игра «Волейбол». Техника нападающего удара в тройках. Игра «Волейбол». | 1 |  |  |
| 48 | Совершенствование подачи мяча, нападающего удара. Игра «Волейбол». | 1 |  |  |
|  | **Футбол.(4ч)** |  |  |  |
| 49 | Броски по воротам после ведения. Игра «Футбол». Передачи футбольного мяча в парах в движении. Игра «Футбол». | 1 |  |  |
| 50 | Совершенствование передачи мяча в парах. Игра «Футбол». Передачи мяча со сменой мест. Игра «Футбол». | 1 |  |  |
| 51 | Совершенствование передачи мяча в парах. Игра «Футбол». | **1** |  |  |
| 52 | Передачи мяча со сменой мест. Игра «Футбол». Совершенствование передачи мяча в парах. Игра «Футбол». | 1 |  |  |
|  | **Волейбол. (2ч)** |  |  |  |
|  53 | Т.Б. на уроках. Передачи мяча во встречных колоннах. Учебная игра «Волейбол».. Техника нападающего удара в тройках. Игра «Волейбол». | 1 |  |  |
| 54 | Совершенствование нападающего удара. Игра «Волейбол». | 1 |  |  |
|  | **Мини-футбол. (5ч)** |  |  |  |
| 55 | Передачи правой, левой ногой в парах. Техника остановки и передачи мяча. Игра «Мини футбол». | **1** |  |  |
| 56 | Совершенствование ведения и обводки мяча. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 57 | Передачи внутренней и внешней стороны стопы. Игра «Мини-футбол». | 1 |  |  |
| 58 | Челночный бег 3х10м. Передачи мяча в движении. | 1 |  |  |
| 59 | Удары на точность. Правила. Игра «Футбол». | 1 |  |  |
|  |  **Легкая атлетика. (5ч)** |  |  |  |
| 60 | Техника низкого старта 30-40м. Эстафетный бег. Игра «Футбол». Совершенствование низкого старта. Бег 60 м. Игра «Лапта». | 1 |  |  |
| 61 | Учет бега 60 м. Игра «Футбол». Техника метания мяча на дальность. Игра «Лапта». | **1** |  |  |
| 62 | Совершенствование метания мяча. Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
| 63 |  Учет метания мяч. Игра «Лапта». Прыжки в длину с разбега. Техника приземления. | 1 |  |  |
| 64 | Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Минифутбол». ОРУ. Учет по прыжкам в длину с разбега. Игра «Лапта». | 1 |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка (4ч)** |  |  |  |
| 65 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 66 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 67 | Бег до 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта». | 1 |  |  |
| 68 | Итоговый зачет | 1 |  |  |

**Учебные нормативы по усвоению навыков,**

**умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся  | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 8 | Челночный бег 4x9 м, сек | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| 8 | Бег 30 м, секунд | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| 8 | Бег 1000 м, мин  | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| 8 | Бег 60 м, секунд | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| 8 | Бег 2000 м, мин | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| 8 | Прыжки в длину с места  | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| 8 | Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 8 | 5 |  |  |  |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 8 | Наклоны вперед из положения сидя | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| 8 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 8 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |