

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Муниципальное образование "Муниципальный округ Кезский район

Удмуртская Республика"

МКОУ "Юскинская СОШ"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 класса

с.Юски 2023

Физическая культура 8 класс

Программа по физической культуре предназначена для 7–9 классов общеобразовательных учреждений. Она составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования в соответствии с объемом времени, которое отводится на изучение физической культуры по примерному учебному плану.

Программа содержит следующие разделы:

- пояснительная записка, в которой определяются цели и задачи обучения по данному предмету;
 - общая характеристика курса;
 - требования к результатам обучения;
 - основное содержание курса по физической культуре, включающее перечень основного изучаемого материала, распределенного по содержательным разделам;
 - примерное тематическое планирование с описанием видов учебной деятельности и указанием примерного числа часов на изучение соответствующего материала;
 - рекомендации по оснащению учебного процесса.
- календарно-тематическое планирование.**

Пояснительная записка

Главной *целью* изучения физической культуры в 7-9 классах является формирование личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся способностью осуществлять самостоятельный и адекватный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, потребности бережно относиться к здоровью, всестороннего психофизического развития, самостоятельного определения способов организации здорового образа жизни.

Задачи:

1. содействие гармоничному физическому развитию, коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание потребности соблюдения требований безопасности, личной и общественной гигиены;
2. совершенствование основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
3. совершенствование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями со спортивной, рекреационной и корректирующей направленностью;
4. формирование потребности в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение приемами контроля и самоконтроля;
5. совершенствование знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании патриотических, волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
6. углубление представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах;
7. совершенствование умений самостоятельно определять содержание и направленность индивидуальной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, средств и форм организации активного отдыха и досуга.

Общая характеристика курса

Курс физической культуры в 7-9 классах является самостоятельным этапом обучения, связанным, с одной стороны, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в 5-6 классах, имеющего направленность на освоение начальных основ изучения базовых видов спорта, а, с другой, непосредственно предвещающим закрепление и совершенствование данного курса в 10-11 классах.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируется и осуществляется преподавателем, внеклассные занятия и физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия – обеспечиваются совместными действиями преподавателя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом образовательного учреждения, физкультурным активом учащихся, родителями и др.

Преподаватель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические особенности, национальные, региональные и школьные спортивные традиции,

Учебный предмет «Физическая культура» строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

В 7-9 классах увеличиваются индивидуальные и половые различия учащихся, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. Дифференцированный и индивидуальный подход при конкретизации задач, объема и темпа освоения учебного материала, дозирования нагрузки, применения приемов воспитания и мотивации позволяет эффективно решать основные задачи. Оценка достижений учащихся должна осуществляться с учетом различия паспортного и биологического возраста.

В подростковом возрасте усиливается значимость формирования знаний в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, формы, передачи которых зависят от содержания занятий, особенностей этапа углубленного разучивания при обучении, условий проведения, включения соревновательной деятельности. Наиболее рационально сообщать сведения в процессе освоения конкретных двигательных действий, развития двигательных способностей, формирования умений самостоятельно тренироваться, соревнований и рекреационных форм деятельности.

При формировании знаний необходимо соблюдать ряд условий: объективно и научно обоснованно раскрывать закономерности применяемых физических упражнений, определять практическую значимость и области применения выполняемых действий. Знания необходимо сообщать так и тогда, чтобы формировались и расширялись ценностные ориентиры, мотивы и интересы для увеличения двигательной активности учащихся.

Методическим требованием к сообщению знаний является реализация межпредметных связей с другими общеобразовательными дисциплинами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При обучении важно применять методы активной учебно-познавательной деятельности: проблемное и программированное обучение, самостоятельное выполнение заданий, самоанализ и анализ действий партнера.

Усвоение знаний контролируется с помощью устных и письменных опросов, бесед и обсуждений, сообщений, письменных работ (сочинений, эссе, рефератов, ведения личных дневников, описания комплексов упражнений). Практическая деятельность оценивается в процессе сдачи зачетов, показательных выступлений, участия в соревнованиях, выполнения

функций помощника учителя, судейства игр и соревнований, взаимоконтроля и самоконтроля, тестирования и выполнения контрольных упражнений. Основным предметом оценивания, особенно в процессе совершенствования физических способностей, в данный возрастной период должен являться прирост показателей, результаты учебного труда учащихся.

Большое значение уделяется формированию способов обеспечения безопасности на занятиях, профилактике травматизма, личной и общественной гигиене, оказанию первой доврачебной помощи, аккуратному и бережному отношению к материально-техническому оснащению занятий.

При решении воспитательных задач наибольшее внимание уделяется формированию эмоционально-волевой сферы деятельности учащихся, обеспечивающей дисциплинированность, уважительные и справедливые взаимоотношения со сверстниками, младшими и старшими, результативность физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной.

Особенностью данного возраста являются естественные процессы перестройки функций и форм организма, стремление к самоутверждению, самостоятельности мышления, интереса к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Поэтому задачи формирования бережного отношения к здоровью, формирования гармоничного и всестороннего физического развития, красоты телосложения и осанки являются обязательными при изучении всех включенных в программу видов двигательной деятельности.

Требования к результатам обучения

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 7-9 классах являются умения:

- проявлять осознанный выбор направления физкультурой деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;
- формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;
- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;
- проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;
- находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;
- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять её с использованием современных технологий;
- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;

- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;
- определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;
- сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;
- сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа жизни;
- осуществлять мониторинг физического развития и подготовленности, использовать способы измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека;
- выполнять функции помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;
- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;
- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.

Содержание курса

| Содержание | Основные действия учащихся |
|---|--|
| Знания о физической культуре | |
| Формы физической культуры с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью, их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни, формирования культуры телосложения, движений, в развитии психики и воспитании личности, норм поведения. | Выбор и применение способов определения индивидуальных особенностей телосложения, двигательного опыта, свойств личности, социально значимых потребностей. Определение личных ценностных ориентиров в физкультурной и спортивной деятельности, выбор предпочтительного вида спорта. |
| Характеристика основных направлений развития физической культуры и спорта в | Изучение учебной и справочной литературы, изложение взглядов и отношений к |

| | |
|---|--|
| современном российском обществе. | материальным и духовным ценностям физической культуры в нашей стране. |
| Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. | Сбор и воспроизведение сведений о содержании общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки в избранном виде спорта. Составление комплексов общеподготовительных и специально подготовительных упражнений по заданию преподавателя. |
| Биологическое созревание организма, наследственная обусловленность и ее влияние на индивидуальное физическое и психофункциональное развитие. | Изучение учебной и справочной литературы по вопросам возрастной периодизации благоприятных условий развития отдельных способностей человека (понятие сензитивных периодов), генетической предрасположенности к определенному характеру двигательной деятельности. Определение индивидуального биологического возраста. |
| Правила проведения системы занятий спортивно-оздоровительной тренировки (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки. | Сбор и воспроизведение сведений о содержании и особенностях методики спортивно-оздоровительной тренировки избранного вида спорта. Описание основных принципов тренировочных занятий. |
| Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта). | Сбор и воспроизведение сведений о правилах соревнований избранного вида спорта. Выполнение функции помощника судьи. |
| Техника физических упражнений ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль техники их выполнения. | Изучение учебной и справочной литературы по биомеханике движений. Описание моделей техники физических упражнений, изучение закономерностей формирования двигательных умений и навыков, причин возникновения двигательных ошибок. |
| Физическая и умственная работоспособность, ее связь с функциональным состоянием, физическим развитием и подготовленностью человека. | Сбор и воспроизведение сведений о функционировании основных систем организма во время занятий физическими упражнениями разного содержания. Описание способов определения уровня работоспособности организма, закономерностей ее динамики на занятиях, средств и приемов восстановления и предупреждения переутомления. |
| Туризм как форма активного отдыха и соревновательной деятельности в структуре | Описание способов выбора маршрута, подготовки инвентаря и снаряжения, правил |

| | |
|---|--|
| здорового образа жизни. | передвижения по маршруту и способов ориентации на местности, выбора мест стоянки и характеристика «бивуачных» работ. Отбор и описание средств туристической подготовки, правил личной гигиены, оказания первой доврачебной помощи. |
| Способы физкультурной деятельности | |
| <p>Строевые упражнения Выполнение команд «Полоборота направо, налево», «Полшага», «Полный шаг», «Прямо»; повороты в движении направо, налево; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении.</p> | Точное и своевременное выполнение строевых команд. Выполнение перестроений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и реализация способов их исправления. Управление действиями товарищей, подавая команды и контролируя степень соответствия требованиям. |
| <p>Акробатические упражнения и комбинации Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и трех шагов разбега; стойка на голове с согнутыми и выпрямленными ногами, из упора присев силой; Девушки: кувырок вперед и назад; кувырок назад в полушпагат; мост и поворот в упор стоя на одном колене; равновесии на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Опорные прыжки – девушки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см), прыжок боком с поворотом на 90°; прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см); юноши: прыжок согнув ноги (козел в ширину, в длину, высота 100-115 см).</p> | Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и реализация способов их исправления. Самостоятельное составление и выполнение различных связок и комбинаций акробатических элементов, варьируя их последовательность и количество до 6 элементов. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, трудолюбия. Демонстрация умения выполнять изученные упражнения в условиях проверки и оценивания качества действий. |
| <p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах Гимнастическое бревно – девушки: танцевальные шаги (полька); ходьба с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой). Брусья разной высоты - девушки: махом одно и толчком другой подъем переворотом в упор на</p> | Выполнение упражнений в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и реализация способов их исправления. Организация мест занятий, самостоятельно и в группах, установка и уборка снарядов и инвентаря. Демонстрация бережного отношения к материально-техническому оснащению занятий. Демонстрация четкости и красоты движений. |

| | |
|---|---|
| <p>нижнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок из упора на нижней жерди, опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь.</p> <p>Гимнастическая перекладина (низкая) – юноши: подъем переворотом в упор толчком двумя; из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем завесом вне.</p> <p>Гимнастическая перекладина (высокая) – юноши: передвижение в висе; махом назад соскок; подъем переворотом в упор махом и силой.</p> <p>Лазание по канату изученными способами.</p> | <p>Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, оказание взаимной страховки и помощи. Проявление волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости. Демонстрация умения выполнять изученные упражнения в условиях показательных выступлений. Участие в экспертной оценке действий.</p> |
| <p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>Низкий старт, старт с ускорением 30-80 м., скоростной бег 50-70 м., бег на результат 100 м.</p> <p>Длительный бег: в равномерном темпе 15 (девушки), 20 (юноши) мин.; на дистанцию: девушки – 1500 м., юноши – 2000 м.</p> <p>Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Метание: малого мяча: на дальность отскока от стены с места, 2-3 шагов; на дальность и заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов, в коридор в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>Броски набивного мяча (2 кг): двумя руками из различных и. п. с места, с одного- четырех шагов вперед-вверх</p> | <p>Сохранять технические и количественные требования при выполнении упражнений, преодолевая утомление. Преодоление коротких дистанций с максимальной скоростью, демонстрируя лучший результат. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Самостоятельная и в группах подготовка мест занятий, бережное отношение к инвентарю. Определение и поддержание оптимального уровня индивидуальной работоспособности. Отбор и проведение специально-подготовительных упражнений для развития физических способностей. Участие в соревнованиях. Самостоятельное использование легкоатлетических упражнений для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции систем организма.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Спортивные игры</p> <p><i>Баскетбол:</i> ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; броски мяча после ведения, ловли, в прыжке с пассивным противодействием (расстояние до корзины 4.8 м.). Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра по упрощенным правилам.</p> <p><i>Волейбол:</i> передача мяча над собой, во встречных колоннах в прыжке, стоя спиной к цели; нижняя прямая подача, прием подачи; прямой нападающий удар при встречной передаче; игра по упрощенным правилам.</p> <p><i>Футбол:</i> удары по катящемуся мячу внутренней, внешней и средней частью подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу); вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника; перехват мяч; тактические действия в нападении.</p> | <p>Выполнение упражнений с мячом в соответствии с техническими требованиями, выявление типичных ошибок и реализация способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, осуществлять профилактику травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Выполнение правил соответствующей спортивной игры. Выполнение изученных действий индивидуально, взаимодействуя в группах, командах. Применение технических приемов в различных комбинациях и вариантах тактических действий. Проявление умения управлять эмоциональным состоянием, демонстрировать культуру общения со сверстниками разного пола, уважение мнения других. Демонстрирование умения выполнять изученные упражнения в условиях игровой и соревновательной деятельности, регулируемой установленными правилами.</p> |
| <p>Лыжные гонки</p> <p>Ходы: одновременный одношажный, попеременный четырехшажный, переход с попеременных на одновременные, коньковый. Подъем скользящим шагом, преодоление бугров и впадин, контруклона при спуске. Торможение и поворот «плугом», поворот на месте махом.</p> <p>Игры на лыжах. Прохождение дистанции 4-5 км.</p> | <p>Сохранять технические и количественные требования при выполнении действий, преодолевая утомление. Применение изученных технических приемов в различных сочетаниях, соответственно рельефу, а также для достижения необходимой скорости движения. Использование разнообразия технических приемов выполнения действий в подвижных играх и эстафетах. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности, осуществление профилактики обморожений и переохлаждения. Проявление волевых качеств: настойчивости, трудолюбия, упорства, целеустремленности. Осуществление подготовки экипировки и инвентаря в соответствии с условиями погоды. Самостоятельное использование лыжной подготовки для обеспечения активизирующего, адаптационного и тренировочного воздействия на функции</p> |

| | |
|---|---|
| | систем организма. Участие в соревнованиях |
| Физическое совершенствование | |
| Развитие координационных способностей | |
| <p><i>Гимнастика с элементами акробатики</i> Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с предметами (девушки); упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, козле, коне, стенке; прыжки с пружинного мостика в глубину; акробатические упражнения; Прыжки со скакалкой. эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря; прохождение полосы препятствий; комплексы ритмической гимнастики.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения</i> Бег с преодолением препятствий и на местности; бег с изменением направления и скорости, способа перемещения; прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны; метания различных снарядов из различных и.п. в цел и на дальность (обеими руками).</p> <p><i>Спортивные игры</i> Игровые задания и игры по упрощенным правилам; комбинации из освоенных элементов техники; типы бега с изменением направления и скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; жонглирование, метания в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.</p> <p><i>Лыжные гонки</i> Комбинации лыжных ходов на местности в зависимости от рельефа; подъемы и спуски на неровных склонах; упражнения на ограниченной опоре; повороты в движении; передвижение без палок, игры на лыжах и без.</p> | <p>Применение отбора упражнений с учетом соответствия форме проявления способности и эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, тренирующего). Применение способов контрольных измерений уровня проявления координационных способностей. Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей. Выполнение действий индивидуально и в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно. Выполнение роли проводящего упражнений, оказание помощи и страховки. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Проявление эмоциональной сдержанности, настойчивости, смелости, аккуратности, сообразительности. Организация и проведения подвижных игр и соревнований. Составление индивидуальных комплексов упражнений и проведение самостоятельных занятий во внеурочное время.</p> |
| Развитие выносливости | |

| | |
|--|---|
| <p>Гимнастика с элементами акробатики Комплексы аэробной и ритмической гимнастики.</p> <p>Легкоатлетические упражнения Кросс; бег с препятствиями на местности; минутный бег; эстафеты; круговая тренировка; бег с гандикапом, командами, в парах, кросс 3 км.</p> <p>Спортивные игры Эстафеты; подвижные игры с мячом; двусторонняя игра</p> <p>Лыжные гонки Прохождение дистанции с изменением скорости.</p> | <p>Определение индивидуальных особенностей проявления выносливости. Выполнение действий на дистанции от 3 до 5 км, не снижая эффективности. Выполнение многократных повторений упражнений, преодолевая утомление. Применение упражнений, способствующих эффективному восстановлению работоспособности.</p> <p>Определение соответствия степени воздействия нагрузки на функциональное состояние систем органов, регулирования показателей нагрузки в соответствии с уровнем работоспособности, оперативного состояния и самочувствия. Применение способов контрольных измерений уровня проявления выносливости. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. Составление и проведение комплексов ритмической и аэробной гимнастики из 10-12 упражнений. Организация и проведения подвижных игр и соревнований.</p> |
| Развитие быстроты | |
| <p>Легкоатлетические упражнения Эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью, темпом.</p> <p>Спортивные игры Бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой движений; подвижные игры и эстафеты с мячом.</p> <p>Лыжные гонки Передвижения на лыжах с максимальной скоростью.</p> | <p>Определение уровня индивидуальных особенностей к проявлению быстроты. Выполнение заданий за минимальное время. Применение способов контрольных измерений уровня проявления быстроты. Применение упражнений, способствующих эффективному восстановлению работоспособности. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Организация и проведения подвижных игр, эстафет и соревнований.</p> |
| Развитие скоростно-силовых способностей | |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики Опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.</p> <p>Легкоатлетические упражнения Всевозможные прыжки и многоскоки; метания и броски на дальность и в цель разных снарядов из разных и.п.; толчки и броски</p> | <p>Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Применение способов контрольных измерений уровня проявления скоростно-силовых способностей. Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей. Точное</p> |

| | |
|--|--|
| <p>набивных мячей.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками на дальность и в цель.</p> <p>Лыжные гонки</p> <p>Подъемы с высокой скоростью; старты на лыжах.</p> | <p>соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно.</p> |
| <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> | |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Лазание по канату, гимнастической лестнице.</p> <p>Юноши: общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями; вис согнувшись, прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; комплексы атлетической гимнастики.</p> <p>Девушки: смешанные висы; подтягивание в висе лежа; обще развивающие упражнения с набивными мячами; комплексы упражнений шейпинга.</p> <p>Лыжные гонки</p> <p>Передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног; подъем по склону разного уклона.</p> | <p>Применение упражнений с учетом специфики их влияния на организм исполнителя с учетом возрастных и половых особенностей. Выполнение упражнений с отягощениями до 3 кг. Выполнение многократных повторений упражнений, преодолевая утомление. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Применение упражнений, способствующих эффективному восстановлению работоспособности.</p> <p>Применение способов контрольных измерений уровня проявления силовых способностей. Фиксирование результатов и определение динамики развития способностей. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Составление и применение комплексов из 8-10 упражнений с учетом локального воздействия на мышечные группы и режиму работы мышц. Участие в соревнованиях.</p> |
| <p>Развитие гибкости</p> | |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для основных суставов и сочленений; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке; с предметами; комплексы стретчинга.</p> <p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>Комплексы специально-развивающих упражнения с большой амплитудой</p> | <p>Определение уровня индивидуальных возможностей к проявлению гибкости. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Применение способов контрольных измерений уровня проявления гибкости. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. Использование инвентаря и снарядов, помощи партнера для достижения максимального результата при</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>выполнении упражнений, осуществление доверительного взаимодействия с партнерами. Определение соответствия степени воздействия нагрузки на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.</p> |
| <p>Формирование правильной осанки и телосложения (для всех видов программного материала)</p> | |
| <p>Упражнения на формирование навыка правильной осанки без предметов и с предметами; упражнения для развития силы и силовой выносливости мышечных групп, обеспечивающих поддержание положения правильной осанки; упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц, обеспечивающих профилактику плоскостопия, развития равновесия; упражнения на напряжение и расслабление мышц; игры с использованием гимнастических и акробатических упражнений; комплексы стретчинга, шейпинга.</p> | <p>Подбор и выполнение комплексов упражнений с учетом индивидуальных особенностей осанки и телосложения. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Выполнение изученных действий индивидуально, в группах и самостоятельно. Применение способов контрольных измерений положения осанки, состояния свода стопы и особенностей телосложения. Фиксирование результатов и определение динамики изменений состояния. Составление и проведение комплексов оздоровительной гимнастики и стретчинга из 10-12 упражнений. Организация и проведения подвижных игр.</p> |
| <p>Совершенствование адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды</p> | |
| <p>Упражнения с разным типом дыхания в разных положениях; упражнения в воде, на открытом воздухе, в различных погодных и температурных условиях; комплексы утренней гимнастики и физкультпауз; приемы самомассажа, закаливания способом обливания; релаксационные упражнения; игры на прогулках; пешие походы; комплексы упражнений из ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.</p> | <p>Проведение комплексов утренней гимнастики и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, лыжной подготовкой, купание, простейшие способы и приемы самомассажа и релаксации, закаливающих водных и воздушных процедур, дыхательной гимнастики. Учет рекомендаций врача при определении содержания и дозирования индивидуальных упражнений лечебного и оздоровительного воздействия. Применение способов определения уровня работоспособности, оперативного состояния и самочувствия. Использование формы одежды, соответствующей индивидуальным особенностям, характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям.</p> |

**Тематическое планирование
8 класс, 102 ч.**

| Содержание, часы | Деятельность учащихся | Результаты учебной деятельности |
|-------------------------------|---|--|
| Легкая атлетика, 27 ч. | | |
| Старты | Низкий старт с ускорением до 30 м. Челночный бег. Развитие быстроты реакции и координации движений. | Знание истории развития одной дисциплины легкой атлетики, выдающихся спортсменов, рекордные результаты. Умение описывать и выполнять технические требования, выявлять и исправлять типичные ошибки. |
| Спринтерский, эстафетный бег | Бег с ускорением 70–80 м, скоростной бег до 70 м, бег на результат 100 м, эстафеты с бегом 40-50 м с передачей эстафетной палочки, специальные беговые упражнения. Развитие быстроты и скоростно-силовых способностей. | Выполнение заданий за минимальное время. Проявление максимального темпа движений. Умение организовывать и проводить эстафеты. Соблюдение правил безопасного поведения. Проявление целеустремленности. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях. Выполнять функции помощника судьи. |
| Длительный бег | Преодоление дистанций до 2000 м (юноши), 1500 м (девушки), бег в равномерном темпе 15 мин (девушки), 20 мин (юноши). Развитие выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды. | Знание понятий: темп, скорость, объем и интенсивность нагрузки. Проявление настойчивости, и упорства. Выполнение заданий до конца, преодолевая утомление. Уметь определять ЧСС, знать ее показатели при различной мощности работы. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности. |
| Прыжки | В длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега, в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега, всевозможные прыжки и многоскоки, эстафеты и подвижные игры с прыжками. | Умение показывать технику упражнений. Соблюдение правил поведения. Применение способов контрольных измерений. Организация и проведения подвижных игр и соревнований. |

| | | |
|---|---|---|
| | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |
| Метания | <p>Малого мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м. С места и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух, трех шагов вперед-вверх; Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> | <p>Знание правил поведения и безопасности. Умение показывать и объяснять технику упражнений. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями</p> <p>Умение измерять дальность и точность метаний. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Выполнение действий индивидуально и в парах.</p> |
| Гимнастика с элементами акробатики и единоборства, 19 ч. | | |
| Строевые упражнения | Выполнение команды «Прямо», повороты в движении направо, налево. | <p>Умение подавать команды.</p> <p>Взаимодействие в группе.</p> <p>Использование соответствующей формы одежды и обуви.</p> |
| Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов | <p>Связки и комбинации из изученных ОРУ. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прохождение полосы препятствий.</p> <p>Комплексы ритмической гимнастики, шейпинга.</p> <p>Развитие гибкости и координационных способностей, формирование правильной осанки и телосложения.</p> <p>Элементы единоборства: юноши - приемы борьбы за выгодное</p> | <p>Знание олимпийские дисциплины в гимнастике.</p> <p>Умение показывать и описывать упражнения.</p> <p>Выполнение действий индивидуально и в группах.</p> <p>Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя.</p> <p>Умение проводить и оценивать качество упражнения.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | положение; борьба за предмет; подвижные игры с элементами единоборства. | |
| Общеразвивающие упражнения с предметами | Юноши: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами. Комплексы атлетической гимнастики. Девушки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. Прыжки со скакалкой. Развитие мышечной силы, гибкости и координационных способностей. | |
| Акробатические упражнения и комбинации | Юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девушки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки и назад. Опорные прыжки - юноши: согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девушки: боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Комплексы упражнений шейпинга, атлетической гимнастики. Развитие гибкости, мышечной силы, силовой выносливости, координации движений, формирование правильной осанки и телосложения. | Знание назначения упражнений и снарядов, гимнастической терминологии. Умение описывать упражнения в соответствии с техническими требованиями, причины типичных ошибок. Умение выполнять упражнения в различных связках. Соблюдение правил поведения, безопасности. Умение оказывать страховку и помощь. Уметь определять значение выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: Смело и решительно выполнять трудные упражнения. Умение подбирать правильную форму одежды. Участие в |
| Упражнения и комбинации на спортивных снарядах | Гимнастическое бревно – девушки: шаги польки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Брусья разной высоты - девушки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толком другой в вис | показательных выступлениях. Выразительность, красота движений. Умение продемонстрировать высокое качество действий в условиях высокого напряжения сил. Умение устанавливать и убирать снаряды и инвентарь. Оценивать индивидуальные антропометрические данные. Выполнение обязанностей |

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| | <p>прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.</p> <p>Гимнастическая перекладина–юноши: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем завесом вне;</p> <p>подтягивание в вися.</p> <p>Лазание по канату изученными способами.</p> <p>Развитие силовых, координационных способностей, гибкости.</p> | командира отделения. |
| Спортивные игры, 25 ч. | | |
| <i>Баскетбол</i> | <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловли, передачи, ведения и бросков мяча.</p> <p>Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину; нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игровые задания.</p> | <p>Знание истории развития одной спортивной игры, успехов российских спортсменов в мировом и олимпийском движении.</p> <p>Знание и применение терминологии, правил и организации спортивной игры, особенностей инвентаря и оборудования. Соблюдение правил поведения и безопасности, профилактики травматизма. Умение провести подвижную игру. Умение подобрать членов команды для обеспечения равных</p> |

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| <p><i>Волейбол</i></p> | <p>Перемещения в стойке. Ходьба и бег с заданиями. Комбинации из освоенных элементов техники. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика игры: позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игровые задания.</p> | <p>возможностей с соперником. Умение проявлять эмоциональную сдержанность, уважение к сопернику, партнеру по команде различного пола и подготовленности. Участие в товарищеских играх и соревнованиях. Умение устанавливать и убирать спортивное оборудование, бережно к нему относиться. Выполнение функции помощника судьи. Определение индивидуальных интересов в выборе спортивной игры.</p> |
| <p><i>Футбол</i></p> | <p>: удары по катящемуся мячу внутренней, внешней и средней частью подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу); вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника; перехват мяч; тактические действия в нападении.</p> | |
| <p>Лыжные гонки, 31ч. *</p> | <p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4, 5 км. Подвижные игры: «Гонки свыбыванием», «Как по часам»,</p> | <p>Знание дисциплин в лыжных гонках. Знание выдающихся спортсменов в различных видах лыжного спорта. Знание значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья и работоспособности. Умение подбирать одежду в</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>«Биатлон». Комбинации лыжных ходов на местности в зависимости от рельефа; подъемы и спуски на неровных склонах; повороты в движении; передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, быстроты и выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.</p> | <p>соответствии с погодными условиям. Знание техники безопасности. Знание характеристик лыжного инвентаря. Выполнение функций помощника учителя. Знание принципов дозирования нагрузки.</p> |
|--|--|---|

**Календарно - тематическое
планирование по рабочей программе физического воспитания
в 8 классе.**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- (В.У.) вводные уроки;
- (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
- (См.У.) смешанные уроки;
- (У.У.) учётные уроки;
- (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

- (Ф.М.) фронтальный метод;
- (П.М.) поточный метод;
- (Пс.М.) посменный метод;
- (Г.М.) групповой метод;
- (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

| № п/п | Виды урока | Разделы программы | Элементы Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре | Темы уроков | | | | Формы контроля | Оснащённость урока |
|-------|--------------|-------------------|---|--|---|---|---|-------------------|------------------------|
| | | | | 8кл.. | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | В.У. Ф.М. | Соблюдение мер | Основы техники | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж | | | | Фронтальный орпос | Инструкции и журнал по |

| | | | | | | |
|---|----------------------|--|---------------------------------------|---|----------------------------------|---|
| | | безопасности и охраны труда на занятиях ФК | безопасности профилактика травматизма | на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи | | технике безопасности |
| 2 | С.У. Ф.М. | Легкая атлетика | Развитие ОФК | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка |
| 3 | С. У. П.М. | Легкая атлетика | Развитие ОФК | Бег 60 метров (2 – 3 повторения) | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка |
| 4 | С. У. П.М. | Легкая атлетика | Развитие ОФК | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | Корректировка техники исполнения | Перекладина, гимнастическая стенка |
| 5 | С. У. П.М. | Легкая атлетика | Развитие ОФК | Бег 70-80 метров (2 – 3 повторения) Наклоны в перёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка |
| 6 | С.У. Г.М. | Легкая атлетика | Развитие ОФК | Равномерный бег 1500 метров, ОРУ на развитие выносливости | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка |
| 7 | У.У. Пс.М | Легкая атлетика | Развитие ОФК | Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м) | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, перекладина, ЖУР |
| 8 | У.У. Г.М. Ф.М. | Легкая атлетика | Развитие ОФК | Бег 60 метров на результат Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Фиксирование результата | Спортплощадка, рулетка, ЖУР |
| 9 | У.У. Ф.М. | Легкая атлетика | Развитие ОФК | Бег 1000 метров с фиксированием результата Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |

| | | | | | | |
|----|----------------------|-----------------|--|--|---------------------------------------|---|
| 10 | П.М. С.У. | Лёгкая атлетика | | Низкий старт, бег с ускорением до 60-100 метров Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
| 11 | Г.М. С.У. | Лёгкая атлетика | | Кроссовая подготовка. Бег 1500метров (д), 3000 метров (м) | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
| 12 | П.М. Пс.м См.М | Баскетбол | | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | Корректировка техники и тактики | Баскетбольная площадка, мячи |
| 13 | | Баскетбол | | Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола | Корректировка техники и тактики | Баскетбольная площадка, мячи |
| 14 | | Баскетбол | | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | Корректировка техники и тактики | Баскетбольная площадка, мячи |
| 15 | | Баскетбол | | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении | Корректировка техники и тактики | Баскетбольная площадка, мячи |
| 16 | | Баскетбол | | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении Обучение | Корректировка техники и тактики | Баскетбольная площадка, мячи |
| 17 | | Баскетбол | | Броски мяча в корзину | Корректировка техники и тактики | Баскетбольная площадка, мячи |
| 18 | | Баскетбол | | Вырывание, выбивание мяча | Корректировка техники и тактики | Баскетбольная площадка, мячи |
| 19 | | Баскетбол | | Игра в баскетбол основным правилам | Корректировка техники и тактики | Баскетбольная площадка, мячи |
| 20 | | Волейбол | | Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения Обучение | Корректировка техники и | Волейбольная площадка, |

| | | | | | тактики | мячи |
|----|--|-------------------|--|--|---------------------------------|--------------------------------|
| 21 | | Волейбол | | Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку Обучение | Корректировка техники и тактики | Волейбольная площадка, мячи |
| 22 | | Волейбол | | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели. Нижняя подача, подача в заданную часть площадки | Корректировка техники и тактики | Волейбольная площадка, мячи |
| 23 | | Волейбол | | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели. Нижняя подача, подача в заданную часть площадки | Корректировка техники и тактики | Волейбольная площадка, мячи |
| 24 | | Волейбол | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар) | Корректировка техники и тактики | Волейбольная площадка, мячи |
| 25 | | Волейбол | | Основные элементы перемещений и владения мячом. Игра в нападении в третьей зоне | | Волейбольная площадка, мячи |
| 26 | | Волейбол | | Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | | Волейбольная площадка, мячи |
| 27 | | Волейбол | | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | | Волейбольная площадка, мячи |
| 28 | | Лыжная подготовка | | Одновременный одношажный ход Правила техники безопасности | Корректировка техники и тактики | Лыжный инвентарь ,учебный круг |
| 29 | | Лыжная подготовка | | Одновременный одношажный ход | | Лыжный инвентарь ,учебный круг |
| 30 | | Лыжная подготовка | | Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». | | Лыжный инвентарь ,учебный круг |

| | | | | | |
|----|-------------------|--|--|---------------------------------|--------------------------------|
| 31 | Лыжная подготовка | | Подъем «полуелочкой». Попеременный двухшажный ход. | | Лыжный инвентарь ,учебный круг |
| 32 | Лыжная подготовка | | Торможение «плугом». Повороты переступанием | | |
| 33 | Лыжная подготовка | | Торможение «плугом». Повороты переступанием | | |
| 34 | Лыжная подготовка | | Торможение «плугом». Повороты переступанием | | |
| 35 | Лыжная подготовка | | Передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног. Прохождение дистанции 5 км | | |
| 36 | Лыжная подготовка | | Передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног . Прохождение дистанции 5 км | | |
| 37 | Лыжная подготовка | | Подъемы и спуски на склонах разного уклона на одной и двух лыжах; упражнения на ограниченной опоре; спуски парами; передвижения без палок, подвижные игры. | Корректировка техники и тактики | Лыжный инвентарь ,учебный круг |
| 38 | Лыжная подготовка | | Подъемы и спуски на склонах разного уклона на одной и двух лыжах; упражнения на ограниченной опоре; спуски парами; передвижения без палок, подвижные игры. | | Лыжный инвентарь ,учебный круг |
| 39 | Лыжная подготовка | | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, быстроты и выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Прохождение дистанции до 3-5 км | | |
| 40 | Лыжная подготовка | | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, быстроты и выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды | | |

| | | | | | | |
|----|--|-------------------|--|---|---|----------------------------------|
| | | | | Прохождение дистанции до 3-5 км. | | |
| 41 | | Лыжная подготовка | | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, быстроты и выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды | | |
| 42 | | Лыжная подготовка | | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, быстроты и выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды | | |
| 43 | | Лыжная подготовка | | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, быстроты и выносливости, адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды | | |
| 44 | | Гимнастика | | Обучение: выполнение строевых приемов Теория: «Оказание первой помощи» | | Спортзал, маты |
| 45 | | Гимнастика | | Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3, 4 в движении. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатка | | Спортзал, маты |
| 46 | | Гимнастика | | Строевые упражнения. Кувырок вперед-назад. | Корректировка техники исполнения, страховка | |
| 47 | | Гимнастика | | Строевые упражнения. Кувырок вперед, пережат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д) | Корректировка техники исполнения, страховка | Спортзал, маты |
| 48 | | Гимнастика | | Строевые упражнения. Кувырок вперед, пережат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д) | Корректировка техники исполнения, страховка | Спортзал, маты Спортзал, маты |
| 49 | | Гимнастика | | Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) Обучение | Корректировка техники исполнения, страховка | Спортзал, маты |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|--|-----------------------|------------------------------|
| 50 | | Гимнастика | | Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | | Спортзал, маты |
| 51 | | Гимнастика | | Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота Обучение | | Спортзал, маты |
| 52 | | Гимнастика | | Комбинации из освоенных элементов акробатики Обучение | | Спортзал, маты |
| 53 | | Гимнастика | | Упражнения в равновесии(дев.) Элементы единоборства(м) Комбинации из освоенных элементов акробатики(совершенствование) | | Спортзал, маты |
| 54 | | Гимнастика | | Упражнения в равновесии(дев.) Элементы единоборства(м.) Комбинации из освоенных элементов акробатики (совершенствование) | | Спортзал, маты |
| 55 | | Гимнастика | | Упражнения в висах и упорах. Прыжок согнув ноги(козел в длину) | | Перекладина ,брусья |
| 56 | | Гимнастика | | Лазание по канату в три и два приема, лазание по гимнастической лестнице. Развитие силовых, координационных способностей, гибкости | | Спортзал, канат |
| 57 | | Гимнастика | | Гимнастическая перекладина (низкая) – юноши: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; из седа на бедре соскок поворотом | | Перекладина ,брусья |
| 58 | | Гимнастика | | Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах | | |
| 59 | | Лёгкая атлетика | | Теория: «Подготовка и проведение туристического похода . Челночный бег: 3x10 м | | |
| 60 | | Лёгкая атлетика | | Метание малого мяча в цель с7-8 метров. Футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу); остановка катящегося мяча; | Корректировка техники | Спортзал, малые мячи, мишень |
| 61 | | Лёгкая атлетика | | Метание малого мяча на дальность по коридору 5-10 м Футбол. Специальные упражнения и технические | Корректировка техники | Спортзал, малые мячи, м |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|---|-------------------------|-------------------------------|
| | | | | действия без мяча; ведение мяча; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу); остановка катящегося мяча; | | |
| 62 | | Лёгкая атлетика | | Кроссовый бег без учёта времени | Корректировка техники | |
| 63 | | Лёгкая атлетика | | Бег 60 метров. Футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу); остановка катящегося мяча; | зачет | Беговая дорожка, спорт.площад |
| 64 | | Лёгкая атлетика | | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу); остановка катящегося мяча. | Корректировка техники | Прыжковая яма |
| 65 | | Лёгкая атлетика | | Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д). футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу); остановка катящегося мяча; | Корректировка техники | |
| 66 | | Лёгкая атлетика | | Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» | Фиксирование результата | Прыжковая яма |
| 67 | | Лёгкая атлетика | | Учётный урок по бегу на 60 метров. Футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам мини-футбола. | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер |
| 68 | | Лёгкая атлетика | | Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность. Футбол. Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам мини-футбола. | Корректировка техники | Стадион, мячи |

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 2,) |
|-------------------------|----------------------------|------------------------|--------------------------------|
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует | В нём содержатся небольшие | Отсутствует логическая | Не знание материала программы. |

| | | | |
|--|-------------------------------------|--|--|
| глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | неточности и незначительные ошибки. | последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | |
|--|-------------------------------------|--|--|

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
|---|---|---|---|
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
|---|--|--|---|
| <p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p> | <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p> |

4. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
|---|--|--|---|
| <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p> | <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p> | <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p> | <p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p> |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лыжной подготовке, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Промежуточная аттестация осуществляется по результатам текущего оценивания, как среднее арифметическое четвертных оценок.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы, промежуточной аттестации. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методический комплект.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2008.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич