# МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

# РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Многопрофильный лицей

Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения

высшего образования

«Забайкальский государственный университет»

(многопрофильный лицей ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  рук. МО \_\_\_\_\_\_ И.А. Андреевская  Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. | Согласовано  ЗД НМР\_\_\_\_\_\_\_ С.К. Толстихина «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. | Утверждаю  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Пустовит  Приказ № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(**наименование дисциплины**)**

**8 «А, Б» класс**

**(III и IV четверть)**

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г., № 1897).

Программа обеспечена УМК по физической культуре (авторы: Т.В. Петрова, Н.В. Полянская, С.С. Петров, Ю. А. Копылов).

Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

Составил:

учитель физической культуры С.А. Срулевич

Чита

2022

1. **Пояснительная записка**

*Изучение физической культуры в 8 классе направлено на достижение следующих целей:* формирование физической культуры личности обучающегося посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей и спортивно-рекреационной направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки о физической культуре. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

*Для достижения перечисленных целей необходимо решение следующих задач:*

1. формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
2. формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
3. формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
4. расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
5. расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
6. формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
7. формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
8. воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

На основании требований ФГОС в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальный в настоящее время системно-деятельностный подход, которые обеспечивает формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию; активную учебно-познавательную деятельность обучающихся; построение образовательного процесса с учётом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю в соответствии с учебным планом.

В течение года возможна корректировка в силу объективных и субъективных причин.

**2**. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

***В соответствии с ФГОС выделяют три группы результатов освоения образовательной программы: личностные, метапредметные и предметные.***

*Изучение физической культуры в 8 классе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:*

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;

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 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 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 навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; 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.

2) метапредметные, включающие освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные и коммуникативные).

В области познавательной культуры:

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

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;

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;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**3. Содержание учебного предмета.**

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура человека. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий УГГ. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей ФК.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Лазанье по канату и гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Упражнения в висах и упорах. Упражнения и комбинации в равновесии. Упражнения на гимнастической перекладине. Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, в высоту с разбега. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка Длительный бег на выносливость Спортивные игры. Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Подвижные игры. Игры по правилам. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации.

4. Календарно - тематическое планирование на III и IV четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел, тема урока | Элементы содержания | Предметные результаты | Метапредметные | Личностные | Д/з | Дата проведения | |
|  | План | Факт |
| Гимнастика | | | | | |  |  |  |
| 31 | Гимнастика  Опорный прыжок | Строевые упражнения ОРУ. Опорный прыжок в упор присев (м), ноги врозь (д). Разбег, толчок двумя ногами, прыжок, приземление. Развитие координационных способностей. | * описывать технику опорного прыжка * выполнять опорный прыжок   соблюдать правила безопасности |  |  | Переход из упора присед в упор лежа | 14.01 | 14.01 |
| 32 | Гимнастика урок по теме «Опорный прыжок» | Строевые упражнения . ОРУ. | -описывать и демонстрировать технику опорного прыжка |  |  | Переход из упора присед в упор лежа | 14.01 | 14.01 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивные игры «Волейбол» 10часов | | | | | | | | |
| 33-34 | Волейбол  Инструктаж по ТБ  Передача мяча сверху и снизу | ОРУ. Техника передачи мяча сверху и снизу в парах, по кругу, через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей.  Игра в «Волейбол» | * выполнять основные технические действия и приемы * выполнять правила игры | - Характеризовать явление(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | - Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Сгиб. и разгиб рук | 21.01 | 21.01 |
| 35 | Волейбол  Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу | ОРУ. Техника передачи мяча сверху и снизу в парах, по кругу, через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей.  Игра в «Волейбол» | * выполнять основные технические действия и приемы * выполнять правила игры | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления * Развивать мышление воображение, речь | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях * Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык * Формировать безопасный ЗОЖ, бережное отношение к материальным и духовным ценностям | Сгиб, и разгиб. рук | 28.01 | 28.01 |
| 36 | Волейбол.  Передачи мяча двумя руками сверху в парах | ОРУ. Передача мяча снизу. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей.  Игра в «Волейбол» | * выполнять тестовые упражнения * выполнять основные технические действия и приемы * выполнять правила игры | Сгиб, и разгиб .рук | 28.01 | 28.01 |
| 37-38 | Волейбол  Нижняя прямая подача | ОРУ. Обучение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей. Игра в «Волейбол» | * осваивать комбинации по технике владения мячом * описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки -выполнять правила игры | Сгиб. И разгиб рук | 04.02 | 04.02 |
| 39 | Волейбол | ОРУ. Обучение техники выполнения | - описывать и выполнять нижнюю | - Планировать | - Развивать общение и | Жесты | 11.02 | 11.02 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Верхняя прямая подача | верхней прямой подачи мяча с 5-6 м Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей. Игра в в волейбол» | прямую подачу с 3-6 м от сетки - выполнять правила игры | собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения - Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания   * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей | судей |  |  |  |  |
| 40 | Волейбол Верхняя подача и приёма мяча. | ОРУ. Совершенствование технических действий и приемов игры. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей. Игра в «Волейбол» | * выполнять основные технические действия и приемы * выполнять правила игры | Жесты  судей | 11.02 | 11.02 |  |  |
| 41-42 | Волейбол  Совершенствование подачи и приёмов мяча. | ОРУ. Приём и передача мяча через сетку после подачи с 3-бм. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей. Игра «Волейбол» . | * выполнять основные технические действия и приемы * выполнять правила игры | Приседания на одной ноге | 18.02 | 18.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивные игры «Баскетбол» 10часов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43-44 | | Баскетбол Инструктаж по ТБ  Ведение мяча в движении | | | Инструктаж по 'ГБ на уроках баскетбола ОРУ с мячом. Техника ведения мяча- варианты ведения. Развитие силовых и координационных способностей. Игра по правилам | | | - выполнять различные варианты ведения мяча,  -знать правила игры | | | -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления - Развивать мышление воображение, речь | | | * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык * Формировать безопасный ЗОЖ, бережное отношение к материальным и   духовным ценностям | | | Правила и жесты судей | | | 25.02 | | | 25.02 | |
| 45-46 | | Баскетбол  Ловля и передача мяча | | | ОРУ с мячом. Ведение. Сочетание приемов (ведение- остановка-передача). Развитие силовых и координационных способностей. Эстафеты с элементами б/б | | | - выполнять передачу и ловлю мяча, -осваивать технику броска по кольцу | | | Правила и жесты судей | | | 04.03 | | | 04.03 | |
| 47-48 | | Баскетбол Совершенствование технических приемов баскетбола | | | ОРУ с мячом. Ведение. Сочетание приемов ( передача-рывок-ловля- ведение). Развитие силовых и координационных способностей. Игра по правилам | | | -выполнять технические действия и приемы игры | | | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | | | * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей   * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык * Формировать безопасный ЗОЖ, бережное отношение к материальным и духовным ценностям | | | Правила и жесты судей | | | 11.03 | | | 11.03 | |
| 49-50 | | Баскетбол  Штрафной бросок | | | ОРУ с мячом. Штрафной бросок Совершенствование ловли и передачи мяча. Развитие координационных способностей. Игра мини- баскетбол | | | - выполнять передачу и ловлю мяча, -осваивать технику броска по кольцу | | | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания * Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и | | | Поднимание туловища лежа на спине | | | 18.03 | | | 18.03 | |
| 51 | | Баскетбол  Бросок мяча в кольцо одной рукой после ведения и двух шагов | | | ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте - два шага- бросок мяча в кольцо с отскоком от щита. Совершенствование ловли и передачи мяча. Развитие координационных способностей. Игра мини- баскетбол | | | - выполнять передачу и ловлю мяча, -осваивать технику броска по кольцу | | | -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления - Развивать мышление | | | Переход из упора присев упор лежа | | | 25.03 | | | 25.03 | |
|  | | |  | |  | | |  | | | воображение, речь | | | ситуациях   * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей   * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык * Формировать безопасный ЗОЖ, бережное отношение к материальным и духовным ценностям | |  | |  | |  | | |
| 52 | | | Баскетбол  Броски мяча в  баскетбольную  корзину | | ОРУ с мячом. Выполнение различных бросков в корзину Совершенствование ловли и передачи мяча Развитие координационных способностей. Игра по правилам | | | -выполнять основные технические приемы в баскетболе - владеть мячом в движении -знать жесты судей в игре баскетбол -выполнять правила ТБ при игре в б/б | | | Переход из упора присев в упор лежа | | 25.03 | | 25.03 | | |
| Четвертая четверть  Кроссовая подготовка 8 часов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53-54 | | | Кроссовая подготовка Инструктаж по ТБ Бег на средние дистанции | | | | Инструктаж по ТБ на уроках легкой  атлетике  ОРУ в движении  Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением искусственных препятствий до 8 мин. Развитие выносливости. Подвижные игры | | | -выполнять технику бега на длинные дистанции  - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС | | | * Планировать собственную   познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения   * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления * Развивать мышление, воображение, речь | | | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания * Проявлять   положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях   * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей, Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык, Формировать безопасный ЗОЖ. бережное отношение к материальным и духовным ценностям | | Упражнение «планка » на согнутых руках | | 08.04 | | 08.04 | |
| 55-56 | | | Кроссовая  подготовка  Преодоление  полосы  препятствий | | | | ОРУ в движении. СБУ. Коллективное преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания. Развитие выносливости. Подвижные игры | | | * бегать с ходу * знать правила соревнований по бегу * выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС | | | Упражнение «планка » на согнутых руках | | 15.04 | | 15.04 | |
| 57-58 | | | Кроссовая подготовка Бег на средние дистанции | | | | ОРУ в движении  Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением искусственных препятствий до 10-12 мин. Развитие выносливости. Подвижные игры | | | -выполнять технику бега на длинные дистанции  - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать по ЧСС | | | находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления - Развивать мышление | | | - Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения. | | Упражнение «планка» на согнутых | | 22.04 | | 22.04 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | воображение, речь | доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания - Проявлять  положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | руках |  |  |
| 59-60 | Кроссовая  подготовка  Преодоление  полосы  препятствий | ОРУ в движении. СБУ. Коллективное преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания. Развитие выносливости. Подвижные игры | * бегать с ходу * знать как правильно преодолевать полосу препятствий * выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения,   доброжелательности,  взаимопомощи,  сопереживания   * Проявлять   положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Упражнение «планка » на согнутых руках | 29.04 | 29.04 |
| Легкая атлетика 8 часов | | | | | | | | |
| 61 | Легкая атлетика Развитие  выносливости. Бег на 2000 м | ОРУ в движении. СБУ. Бег на результат 2000м Подвижные игры | * демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений -знать как проводится тестирование бега на 2000м * умение распределять силы по всей дистанции | * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления * Развивать мышление воображение, речь | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности,   взаимопомощи, сопереживания. Проявлять, положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Поднимание туловища лежа на спине | 06.05 | 06.05 |
| 62 | Легкая атлетика Эстафетный бег | ОРУ в движении. СБУ. Техник передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Подвижные игры | * демонстрировать технику прыжка с места * осваивать упражнения для развития скоростно-силовых качеств | - Проявлять  дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении | Поднимание туловища | 06.05 | 06.05 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | поставленных целей   * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык * Формировать безопасный ЗОЖ, бережное отношение к материальным и духовным ценностям | лежа на спине |  |  |
| 63 | Легкая атлетика Прыжки в длину с места | ОРУ, СБУ. Прыжки через препятствия. Техника прыжка в длину - отталкивание и приземление. Развитие скоростно-силовых качеств | * демонстрировать технику прыжка с места * осваивать упражнения для развития скоростно-силовых качеств | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную опенку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления * Развивать мышление, воображение, речь | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения,   доброжелательности.  взаимопомощи,  сопереживания   * Проявлять   положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях   * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей | Переход из упор присев в упор лежа | 13.05 | 13.05 |
| 64 | Легкая атлетика  Прыжки в длину с места | ОРУ. СБУ. Бег с ускорением 50-60м. Контроль прыжка в длину с места. Подвижные игры. | - демонстрировать технику прыжка с места  -знать и выполнять тесты ВФСК «ГТО» | Переход из упор присев в упор лежа | 13.05 | 13.05 |
| 65 | Легкая атлетика  Спринтерским бег Низкий старт | ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением из различных ИП, встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подвижные игры. | -у меть демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении у ч еб н ы х заданий | * Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык * Формировать безопасный ЗОЖ. бережное отношение к материальным и духовным ценностям | Упражнение «планка» на  согнутых руках | 20.05 | 20.05 |
| 66 | Легкая атлетика Спринтерский бег. Низкий старт | ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт до 10- 15м. бег с ускорением из различных ИП. развитие скоростных качеств. Контроль челночного бега. Подвижные игры. | -уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции  - демонстрировать технику чел ночного бега | Упражнение  «планка» на согнутых руках | 20.05 | 20.05 |
| 67 | Легкая атлетика Спринтерский бег | ОРУ. СБУ. Бег с низкого старта . бег по дистанции и финиширование развитие | -выполнять технику бега по дистанции и финиширование | Выпрыгивание | 27.05 | 27.05 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | скоростных качеств. Подвижные игры | - демонстрировать технику спринтерского бега | - Развивать мышление, воображение, речь |  | из упора присев вверх |  |  |
| 68 | Легкая атлетика Спринтерский бег Бег 60м на результат | ОРУ. СБУ. Контроль бега 60м. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры | -уметь демонстрировать физические кондиции | * Планировать собственную познавательную и учебную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения * Характеризовать явление (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления * Развивать мышление, воображение, речь | * Развивать общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения,   доброжелательности,  взаимопомощи,  сопереживания   * Проявлять   положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях   * Проявлять   дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей | Выпрыгивание из упора присев вверх | 27.05 | 27.05 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**ФГОС для учащихся 8-х классов**

**Девушки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Норматив | Оценка | | | |
| **5**  **«Отлично»** | **4**  **«Хорошо»** | **3**  **«Удовл.»** | **2**  **«Неуд.»** |
| 1. | Челночный бег 3х10 м, *с*. | 8,2 | 9,0 | 9,2 | ≥ 9,3 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, *см* | 175 | 155 | 145 | ≤ 144 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, *см* | +13 | +6 | +3 | ≤ +2 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, *раз* | 13 | 9 | 6 | ≤ 5 |
| или подтягивание из виса на низкой перекладине, *раз* | 16 | 10 | 8 | ≤ 7 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, *раз за 1 мин* | 39 | 30 | 27 | ≤ 26 |
| 6. | Прыжки через скакалку на двух ногах, *раз за 1 мин.* | 110 | 100 | 90 | ≤ 89 |

**Юноши**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Норматив | Оценка | | | |
| **5**  **«Отлично»** | **4**  **«Хорошо»** | **3**  **«Удовл.»** | **2**  **«Неуд.»** |
| 1. | Челночный бег 3х10 м, *с*. | 7,4 | 8,0 | 8,3 | ≥ 8,4 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, *см* | 210 | 185 | 165 | ≤ 164 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, *см* | +9 | +4 | +2 | ≤ +1 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине, *раз* | 10 | 6 | 4 | ≤ 3 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, *раз* | 32 | 20 | 16 | ≤ 15 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, *раз за 1 мин* | 45 | 35 | 31 | ≤ 30 |
| 6. | Прыжки через скакалку на двух ногах, *раз за 1 мин.* | 100 | 90 | 80 | ≤ 79 |