

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Маслянская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО:
на МО учителей
начальных классов,
технологии, физической
культуры и ОБЖ
Протокол
от 31.08 2023г. № 1
Руководитель МО:
Ефимова Л.И.Ефимова

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по УВР
С.А.Федоров
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
директор школы
Бажанова
«31» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету _____
Физическая культура
для 8 класса
на 2023-2024 учебный год

программа разработана:

Григорьев ВВ
Учитель физической культуры

п.Маслянский
2023-2024 учебный год

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 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 основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и

лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- 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, вести дневник самонаблюдения.

Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни.

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Первая помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.

Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазанье по канату гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила, техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Раздел 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отведенных на изучение темы.

Реализация рабочей программы воспитания в урочной деятельности направлена на формирование понимания важнейших социокультурных и духовно-нравственных ценностей.

Механизм реализации рабочей программы воспитания:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- проведение предметных олимпиад, турниров, викторин, квестов, игр-экспериментов, дискуссии и др.
- демонстрация примеров гражданского поведения, проявления добросердечности через подбор текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций, обсуждения, анализ поступков людей и др.
- применение на уроках групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - посещение экскурсий, музейные уроки, библиотечные уроки и др.
- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины, самоорганизации, взаимоконтроль и самоконтроль
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Раздел 1. Знания о физической культуре.	1
Тема 1	Физическая культура в современном обществе. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр.	1
	Урок 1. Физическая культура в современном обществе. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. <i>Интеллектуальный ринг «Знатки спорта».</i>	
	Раздел 2. Организация здорового образа жизни.	2
Тема 2.	Режим дня и питания. Отдых. Закаливание	2
	Урок 2. Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки.	
	Урок 3. Режим питания. Домашние задания и отдых в режиме дня. Закаливание.	
	Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма.	2
Тема 3.	Показатели развития организма.	2
	Урок 4. Показатели развития организма. Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля.	
	Урок 5. Способы измерения параметров и состояния организма.	
	Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2
Тема 4.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки.	2
	Урок 6. Физические упражнения для утренней гимнастики и физкультминуток.	
	Урок 7. Дыхательная гимнастика и адаптивная и корригирующая физическая культура.	
	Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.	61
Тема 5.	Лёгкая атлетика.	16

	Урок 8. Вводный урок по лёгкой атлетике. Правила техники безопасности. Беговые упражнения.	
	Урок 9. Беговые упражнения на короткие дистанции 60–100 м. Подготовка к сдаче норматива ГТО.	
	Урок 10. Бег с препятствием. Беговые упражнения (на выносливость (до 1,5 км)).	
	Урок 11. Бег с ускорением на 60-100 м. Пробное тестирование по ГТО.	
	Урок 12. Эстафетный бег.	<i>Урок – эстафета.</i>
	Урок 13. Кроссовый бег.	
	Урок 14. Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Подготовка к сдаче норматива ГТО.	
	Урок 15. Прыжковые упражнения с места. Пробное тестирование по ГТО.	
	Урок 16. Метания малого мяча (на дальность с разбега).	
	Урок 17. Метания малого мяча. Подготовка к сдаче норматива ГТО.	
	Урок 18. Метания малого мяча (по движущейся мишени).	
	Урок 19. Метания малого мяча (в вертикальную мишень).	
	Урок 20. Метания малого мяча (в горизонтальную мишень).	
	Урок 21. Метания малого мяча. Пробное тестирование по ГТО.	
	Урок 22. Метания малого мяча (на дальность).	
	Урок 23. Обобщение знаний и умений по теме «Лёгкая атлетика».	<i>Урок – соревнование.</i>
Тема 6.	Гимнастика с основами акробатики.	16
	Урок 24. Вводный урок по гимнастике. Правила техники безопасности.	
	Урок 25. Организующие команды и приёмы.	
	Урок 26. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	
	Урок 27. Стойки, наклоны.	
	Урок 28. Передвижение бегом.	
	Урок 29. Передвижение приставными шагами.	
	Урок 30. Прыжки на месте.	
	Урок 31. Передвижения прыжками. Подготовка к сдаче норматива ГТО.	
	Урок 32. Танцевальные шаги. Спрыгивания.	
	Урок 33. Наклон вперед из положения стоя. Отжимание на результат. Пробное тестирование по ГТО.	
	Урок 34. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.	
	Урок 35. Висы. Подготовка к сдаче норматива ГТО.	
	Урок 36. Упоры.	
	Урок 37. Размахивания.	
	Урок 38. Соскоки.	<i>Турнир знатоков.</i>
	Урок 39. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Пробное тестирование по ГТО.	
Тема 7.	Лыжные гонки.	12
	Урок 40. Вводный урок по лыжной подготовке. Правила техники безопасности.	
	Урок 41. Передвижение по пересеченной местности.	
	Урок 42. Попеременный двухшажный ход.	

	Урок 43. Попеременный двухшажный ход.	
	Урок 44. Преодоление дистанции 1 км. попеременным двухшажным ходом.	
	Урок 45. Переходы с хода на ход. <i>Урок – соревнование.</i>	
	Урок 46. Переход без шага.	
	Урок 47. Переход через один шаг.	
	Урок 48. Прямой переход.	
	Урок 49. Подъёмы и спуски со склонов.	
	Урок 50. Подъёмы и спуски со склонов. Подготовка к сдаче норматива ГТО.	
	Урок 51. Подъёмы и спуски со склонов. Пробное тестирование по ГТО. <i>Урок – Малые Олимпийские игры.</i>	
Тема 8.	Спортивные игры.	17
	Урок 52. Вводный урок по теме. Техника безопасности.	
	Урок 53. Футбол. Правила игры в футбол.	
	Урок 54. Размеры футбольного поля, ворот. Разметка поля.	
	Урок 55. Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы).	
	Урок 56. Техника игры (удары серединой подъёма стопы).	
	Урок 57. Техника игры (удары внутренней частью подъёма стопы).	
	Урок 58. Техника игры (остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой).	
	Урок 59. Техника игры (ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча).	
	Урок 60. Техника игры (остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом).	
	Урок 61. Волейбол. Правила игры. Размеры и разметка волейбольной площадки. Размеры сетки.	
	Урок 62. Техника игры (прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине).	
	Урок 63. Техника игры (прием мяча одной рукой с перекатом в сторону).	
	Урок 64. Техника игры (прямой нападающий удар).	
	Урок 65. Техника игры (прямой нападающий удар).	
	Урок 66. Техника игры (блокирование мяча).	
	Урок 67. Техника игры (блокирование мяча).	
	Урок 68. Итоговая контрольная работа за год. <i>Урок – соревнование.</i>	

Календарно-тематическое планирование курса, 8 класс, 68 ч.

Номер урока	Тема урока	Дата проведения	Характеристика деятельности учащихся
<p>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч.) Тема 1. Физическая культура в современном обществе. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр.</p>			
1.	Физическая культура в современном обществе. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр.		<p>Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества; называть основные задачи физического воспитания. Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних и летних Олимпийских игр.</p>
<p>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч.) Тема 2. Режим дня и питания. Отдых. Закаливание.</p>			
2.	Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки.		<p>Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня; составлять и соблюдать правильный режим дня. Формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений); составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней</p>

Номер урока	Тема урока	Дата проведения	Характеристика деятельности учащихся
3.	Режим питания. Домашние задания и отдых в режиме дня. Закаливание.		<p>гигиенической гимнастики; выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня. Называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений; составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка); использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья. Формулировать правила здорового питания; характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня. Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий; объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека; объяснять значение сна; включать физкультминутки в режим дня. Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и правила закаливания; сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания; описывать традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения; объяснять важность соблюдения дозировки закаливающих процедур; выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур.</p>
<p>Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (2 ч.) Тема 3. Показатели развития организма.</p>			
4.	Показатели развития организма. Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля.		<p>Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»; раскрывать понятие «функциональная проба»;</p>

Номер урока	Тема урока	Дата проведения	Характеристика деятельности учащихся
5.	Способы измерения параметров и состояния организма.		<p>называть показатели, оцениваемые при самоконтроле; объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; характеризовать взаимосвязи массы и длины тела, правильности осанки и состояния здоровья; описывать с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики; проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма.</p>
<p>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.) Тема 4. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки.</p>			
6.	Физические упражнения для утренней гимнастики и физкультминуток.		<p>Составлять, варьировать и выполнять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Выполнять физкультминутки в режиме дня. Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»; характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм; выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях.</p>
7.	Дыхательная гимнастика и адаптивная и корригирующая физическая культура.		<p>Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; называть области применения адаптивной физической культуры; характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников; называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения; объяснять назначение упражнений для психорегуляции; применять соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение</p>

Номер урока	Тема урока	Дата проведения	Характеристика деятельности учащихся
			дня.
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61 ч.) Тема 5.Лёгкая атлетика, 16 ч.			
8.	Вводный урок по лёгкой атлетике. Правила техники безопасности. Беговые упражнения.		<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой.</p> <p>Бег на 60 м. результат. Норматив ГТО: мальчики «5»-8.2 «4»-9.2 «3»-9.6 девочки «5»-9.6 «4»-10.4 «3»-10.6</p> <p>Прыжок в длину с места на результат. Норматив ГТО: мальчики «5»-215 «4»-190 «3»-170 девочки «5»-180 «4»-160 «3»-150</p>
9.	Беговые упражнения на короткие дистанции 60–100 м. Подготовка к сдаче норматива ГТО.		
10.	Бег с препятствием. Беговые упражнения (на выносливость (до 1,5 км)).		
11.	Бег с ускорением на 60-100 м. Пробное тестирование по ГТО.		
12.	Эстафетный бег.		
13.	Кроссовый бег.		
14.	Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Подготовка к сдаче норматива ГТО.		
15.	Прыжковые упражнения с места. Пробное тестирование по ГТО.		
16.	Метания малого мяча (на дальность с разбега).		
17.	Метания малого мяча. Подготовка к сдаче норматива ГТО.		

Номер урока	Тема урока	Дата проведения	Характеристика деятельности учащихся
18.	Метания малого мяча (по движущейся мишени).		Метание мяча 150 гр. на результат. Норматив ГТО: мальчики «5»-40 «4»-34 «3»-30 девочки «5»-27 «4»-21 «3»-19 Бег на 2 км. на результат. Норматив ГТО: мальчики «5»-8.10 «4»-9.40 «3»-10.00 девочки «5»-10.00 «4»-11.40 «3»-12.10
19.	Метания малого мяча (в вертикальную мишень).		
20.	Метания малого мяча (в горизонтальную мишень).		
21.	Метания малого мяча. Пробное тестирование по ГТО.		
22.	Метания малого мяча (на дальность).		
23.	Обобщение знаний и умений по теме «Лёгкая атлетика».		
Тема 6. Гимнастика с основами акробатики, 16 ч.			
24.	Вводный урок по гимнастике. Правила техники безопасности.		Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Наклон вперед из положения стоя. Норматив ГТО: мальчики «5»-+11 «4»-+6 «3»-+4 девочки «5»-+15 «4»-+8 «3»-+5
25.		Организующие команды и приёмы.	
26.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.		
27.	Стойки и наклоны.		
28.	Передвижение бегом.		
29.	Передвижение приставными шагами.		
30.	Прыжки на месте.		

Номер урока	Тема урока	Дата проведения	Характеристика деятельности учащихся
31.	Передвижения прыжками. Подготовка к сдаче норматива ГТО.		«5»-36 «4»-24 «3»-20 девочки
32.	Танцевальные шаги. Спрыгивания.		«5»-15 «4»-10 «3»-8
33.	Наклон вперед из положения стоя. Отжимание на результат. Пробное тестирование по ГТО.		Подтягивание. Норматив ГТО:
34.	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.		мальчики «5»-24 «4»-17 «3»-13
35.	Висы. Подготовка к сдаче норматива ГТО.		девочки «5»-18 «4»-12 «3»-10
36.	Упоры.		
37.	Размахивания.		
38.	Соскоки.		
39.	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Пробное тестирование по ГТО.		
Тема 7. Лыжные гонки, 12 ч.			
40.	Вводный урок по лыжной подготовке. Правила техники безопасности.		Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход; контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; преодолеть дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время.
41.	Передвижение по пересеченной местности.		
42.	Попеременный двухшажный ход.		
43.	Попеременный двухшажный ход.		
44.	Преодоление дистанции 1 км. попеременным двухшажным ходом.		

Номер урока	Тема урока	Дата проведения	Характеристика деятельности учащихся
45.	Переходы с хода на ход.		
	Переход без шага.		
46.	Переход через один шаг.		
47.	Прямой переход.		
48.	Подъёмы и спуски со склонов.		
49.	Подъёмы и спуски со склонов. Подготовка к сдаче норматива ГТО.		
50. 51.	Подъёмы и спуски со склонов. Пробное тестирование по ГТО.		
Тема 8. Спортивные игры, 17 ч.			
52.	Вводный урок по теме. Техника безопасности.		<p>Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол и волейбол; пересказывать правила игры в футбол и волейбол;</p> <p>называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча);</p> <p>описывать технику игровых действий футбола и волейбола;</p> <p>развивать знания, навыки и умения игры в футбол и волейбол;</p> <p>организовывать и проводить футбольные и волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе футбола и волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников;</p> <p>использовать игру в футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями;</p> <p>договариваться о правилах игры со сверстниками.</p>
53.	Футбол. Правила игры в футбол.		
54.	Размеры футбольного поля, ворот. Разметка поля.		
55.	Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы).		
56.	Техника игры (удары серединой подъёма стопы).		
57.	Техника игры (удары внутренней частью подъёма стопы).		
58.	Техника игры (остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой).		

Номер урока	Тема урока	Дата проведения	Характеристика деятельности учащихся
59.	Техника игры (ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча).		
60.	Техника игры (остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом).		
61.	Волейбол. Правила игры. Размеры и разметка волейбольной площадки. Размеры сетки.		
62.	Техника игры (прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине).		
63.	Техника игры (прием мяча одной рукой с перекатом в сторону).		
64-65.	Техника игры (прямой нападающий удар).		
66-67.	Урок 67. Техника игры (блокирование мяча).		
68.	Итоговая контрольная работа за год.		

Оценочные процедуры в 8 классе по предмету Физическая культура.

Учебный период	№ работы, тема	Форма проведения	Источник
год	Итоговая контрольная работа за год	Контрольная работа	https://multiurok.ru/files/fond-otsenochnykh-sredstv-po-fizicheskoi-kulture-5.html

