

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Старокулаткинская средняя школа №1»**

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/Ф.Р. Алимова/

Протокол заседания ШМО № 1

«25»августа 2023 г

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_/Г.Р. Усманова/

от «25»августа 2023 г

«Принято»

на заседании педагогического  
совета

протокол № 1

от «30» августа 2023 г

«Утверждаю»

Директор школы

\_\_\_\_\_/Г.В. Баширова/

Приказ № 106-од

от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
на 2023-2024 учебный год**

**Наименование курса:** физическая культура

**Класс:** 8

**Уровень общего образования:** основное общее образование

**Ф.И.О. педагога:** Ахмеджанов Р.Р

**Срок реализации программы:** 2023-2024 учебный год

**Количество часов по плану:** 102 часа всего в год, 3 часа в неделю.

**Рабочую программу составил (а)** \_\_\_\_\_ (Ахмеджанов Р.Р)

подпись

расшифровка подписи

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 на основе Примерной рабочей программы по физической культуре. «Физическая культура. Примерные рабочие программы». Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.

В состав УМК входит учебник:

-Физическая культура: 8-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений В.И. Лях. Москва, Просвещение, 2019г.

**Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:**

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Федерального государственного образовательного стандарта **основного** общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями);
- 3.Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего образования (с изменениями и дополнениями);
4. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ « Старокулаткинской средней школы №1»;
5. Календарного учебного графика МБОУ «Старокулаткинской средней школы №1» для ООП **основного** общего образования
6. Положения о рабочей программе.
7. Учебного плана школы.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта второго поколения, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, которые определены стандартом ООО.

Программа предполагает на изучение предмета 3 часа в неделю, 102 часа в год (при 34 неделях).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

#### **1. Личностные результаты:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям

двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- красивая осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижениях;
- хорошее телосложение, желание поддержать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

## 2. 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 само реализации 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 негативных 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, не антагонистических 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.

### **3. Предметные результаты освоения учебного предмета:**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

<b>Обучающийся научится:</b>	<b>Обучающийся получит возможность научиться:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li><input type="checkbox"/> выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li><input type="checkbox"/> характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li><input type="checkbox"/> вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li><input type="checkbox"/> преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li><input type="checkbox"/> осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</li> </ul>

## Содержание учебного предмета «Физическая культура».

### Основы знаний о физической культуре.(1ч.)

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. История и современное развитие физической культуры. Физическая культура человека. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.

#### Легкая атлетика. (30ч.)

Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на площадке. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Физическое развитие человека.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (3 шагов).

#### Спортивные игры. Баскетбол (24ч.)

Техника безопасности и правила поведения на занятиях по баскетболу. Спорт и спортивная подготовка. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Стойка и передвижение баскетболиста, ведение мяча шагом, бегом, «змейкой», ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении; остановка двумя шагами и прыжком, повороты после остановок, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по упрощенным правилам.

#### Спортивные игры. Волейбол (24ч.)

Техника безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу. Оценка эффективности занятий физической культурой. Стойка и передвижение волейболиста, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации

из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: прием, передача, удар. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

### **Гимнастика с основами акробатики (12ч.)**

Правила безопасности на уроках гимнастики. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

### **Лыжная подготовка (11ч.)**

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Закаливание организма. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Гонки на лыжах до 2-3 км.

### Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание	8 «А»		8 «Б»	
				Дата по плану	Дата фактическая	Дата по плану	Дата фактическая
Основы знаний о физической культуре 1ч.							
1	Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Комплекс №1				
Легкая атлетика 12ч.							
2	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на площадке	1	Комплекс №1				
3	СБУ. Бег на короткие дистанции.	1	Комплекс №1				
4	СБУ. Бег на средние дистанции.	1	Комплекс №1				
5	СБУ. Высокий старт. Ускорения с высокого старта.	1	Комплекс №1				
6	СБУ. Низкий старт. Спринтерский бег.	1	Комплекс №1				
7	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	1	Комплекс №1				
8	СБУ. Бег на длинные дистанции.	1	Комплекс №1				
9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплекс №1				
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплекс №1				
11	Метание мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1	Комплекс №1				
12	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1	Комплекс №1				
13	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1	Комплекс №1				
Баскетбол 24ч.							
14	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча шагом, бегом.	1	Комплекс №1				
15	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	Комплекс №1				
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Комплекс №1				
17	Передача мяча одной рукой от плеча.	1	Комплекс №1				
18	Передача мяча при встречном движении.	1	Комплекс №1				
19	Передача мяча одной рукой снизу.	1	Комплекс №1				
20	Передача одной рукой сбоку.	1	Комплекс №1				
21	Передача мяча двумя руками с отскока от пола.	1	Комплекс №1				
22	Остановка прыжком. Повороты вперед.	1	Комплекс №1				
23	Остановка прыжком. Повороты назад.	1	Комплекс №2				
24	Перехват мяча во время передачи и во время ведения.	1	Комплекс №2				
25	Вырывание и выбивание мяча.	1	Комплекс №2				
26	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	Комплекс №2				



27	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.	1	Комплекс №2				
28	Остановка двумя шагами. Повороты назад.	1	Комплекс №2				
29	Остановка двумя шагами. Повороты вперед.	1	Комплекс №2				
30	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1	Комплекс №2				
31	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1	Комплекс №2				
32	Штрафной бросок.	1	Комплекс №2				
33	Взаимодействие двух и трех игроков в нападение.	1	Комплекс №2				
34	Личная и зонная защита.	1	Комплекс №2				
35	Тактические действия. Игра по правилам.	1	Комплекс №2				
36	Тактические действия. Игра по правилам.	1	Комплекс №2				
37	Тактические действия. Игра по правилам.	1	Комплекс №2				
Гимнастика с основами акробатики 11 ч.							
38	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	Комплекс №2				
39	Лазание по канату в два и три приёма. Техника кувырков вперёд и назад слитно. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1	Комплекс №2				
40	Стойка на лопатках. Мост. Лазание по канату.	1	Комплекс №2				
41	Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой. КУ- лазание по канату.	1	Комплекс №2				
42	Учёт выполнения акробатического соединения. Игра – эстафета с обручами. Упражнения на гимнастическом бревне	1	Комплекс №2				
43	Техника опорного прыжка ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета.	1	Комплекс №2				
44	Опорный прыжок ноги врозь через козла.	1	Комплекс №2				
45	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла.	1	Комплекс №2				
46	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	Комплекс №2				
47	Упражнения на перекладине. Подтягивания различными хватами. Разновидности висов. Выкрут. КУ- подтягивание.	1	Комплекс №3				
48	Упражнения на перекладине. Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом в упор, передвижение в вися.	1	Комплекс №3				
Лыжная подготовка 12 ч.							
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения .Трапение лыжни.	1	Комплекс №3				
50	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	Комплекс №3				
51	Скользящий шаг без палок и с палками.	1	Комплекс №3				
52	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	1	Комплекс №3				
53	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	1	Комплекс №3				

54	Одновременный безшажный ход. Спуск в высокой и средней стойке. Торможение плугом и поворот упором.	1	Комплекс №3				
55	Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой и средней стойке. Торможение плугом и поворот упором.	1	Комплекс №3				
56	Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой и средней стойке. Торможение плугом и поворот упором.	1	Комплекс №3				
57	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1	Комплекс №3				
58	Совершенствование техники лыжных ходов. Спуск в средней стойке. Подъем «елочкой», «лесенкой», скользящим шагом.	1	Комплекс №3				
59	Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1	Комплекс №3				
60	Совершенствовать технику передвижения на лыжах в эстафетах и подвижных играх.	1	Комплекс №3				
Волейбол 24ч.							
61	Стойки и перемещения игрока. Имитационные упражнения.	1	Комплекс №3				
62	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения сверху двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой;	1	Комплекс №3				
63	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах:встречная, над собой- партнеру;	1	Комплекс №3				
64	Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах; передача мяча в парах через сетку;	1	Комплекс №3				
65	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения снизу двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой;	1	Комплекс №3				
66	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах:встречная, над собой -партнеру;	1	Комплекс №3				
67	Передача снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах; передача мяча в парах через сетку;	1	Комплекс №3				
68	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. КУ- прыжки через скакалку.	1	Комплекс №3				
69	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху в парах.	1	Комплекс №3				
70	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху в парах через сетку.	1	Комплекс №3				
71	Учёт техники передача сверху двумя руками на месте. Пионербол	1	Комплекс №3				
72	Учёт техники передача снизу двумя руками на месте. Пионербол	1	Комплекс №3				
73	Нижняя прямая подача: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча;	1	Комплекс №3				

74	Нижняя прямая подача: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки и сетку с последующим приемом мяча;	1	Комплекс №3				
75	Нижняя прямая подача: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки и сетку с последующим приемом мяча;	1	Комплекс №3				
76	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Отжимание от пола.	1	Комплекс №4				
77	Учёт техники нижней прямой подачи. Пионербол	1	Комплекс №4				
78	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Пионербол.	1	Комплекс №4				
79	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Пионербол.	1	Комплекс №4				
80	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	1	Комплекс №4				
81	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Игровые задания на укороченных площадках.	1	Комплекс №4				
82	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1	Комплекс №4				
83	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1	Комплекс №4				
84	Учёт освоения техники игры.	1					
Легкая атлетика 18ч.							
85	СБУ. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места.	1	Комплекс №4				
86	СБУ. Низкий старт. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Комплекс №4				
87	СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Комплекс №4				
88	Эстафетный бег. Техника приема и передачи эстафетной палочки.	1	Комплекс №4				
89	СБУ. Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон.	1	Комплекс №4				
90	СБУ. Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции и финиширование. Прыжковые упражнения.	1	Комплекс №4				
91	СБУ. Бег на 30м. и 60 м.	1	Комплекс №4				
92	Метание мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1	Комплекс №4				
93	СБУ. Бег на средние дистанции.	1	Комплекс №4				
94	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»-отталкивание и приземление. Упражнения на снарядах.	1	Комплекс №4				
95	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»- подбор разбега.	1	Комплекс №4				
96	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплекс №4				
97-	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	2	Комплекс №4				

98							
99-100	Учёт освоения техники метания мяча на дальность.	2	Комплекс №4				
101-102	СБУ. Бег на длинные дистанции.	2	Комплекс №4				

### Приложение №1 к рабочей программе

#### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.**

##### **Критерии оценки успеваемости по разделам программы:**

- Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
- Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
- Оценка «3» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
- Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

##### **Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

- Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.
- Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.
- Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.
- Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к *подготовительной медицинской группе* оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к *специальной медицинской группе* оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

##### **Проектно-исследовательская деятельность**

Учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой и отсутствующие на занятиях длительное время по уважительной причине создают проекты по темам: *Легкая атлетика*

- Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма
- Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания)
- Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.
- История формирования легкой атлетики, как вида спорта, ее вхождение в программу Олимпийских игр, рекорды, случавшиеся в легкой атлетике.

##### *Гимнастика*

- История развития гимнастики в России и в мире
- Влияние осанки на функционирование внутренних органов.
- Акробатика и физическое воспитание.
- Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой.

### *Спортивные игры*

- Баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
- Развитие ловкости посредством спортивных и подвижных игр.
- Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры

### *Общие знания по физической культуре*

- Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека
- История возникновения и развития физической культуры.
- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями
- Роль физической культуры в укреплении здоровья человека
- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Туризм в системе физического воспитания, его влияние на здоровье.
- Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире
- Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные методы выполнения этих упражнений.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. *Качественные* показатели успеваемости – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности. *Количественные* показатели успеваемости – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.) (приложение №2). Оценивая успехи по физической культуре, надо принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья.

Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл. Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования – в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за триместр, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Приложение №2 к рабочей программе

**Уровень физической подготовленности 8 класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	4,8	5,4	5,9	5,2	5,5	6,0
Бег 60 м, с	8,7	9,2	10,0	9,9	10,7	11,2
Бег 6 мин, м	1350	1300	1200	1150	1100	1000
Бег 2000 м, мин,с	8.55	10.00	11.00	10.30	11.50	12.30
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	13	11	9
Челночный бег 3*10м. с	7,5	8,1	8,7	8,6	9,0	9,6
Метание теннисного мяча на дальность 150 гр , м	36	30	26	26	22	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	30	26	22	12	10	7
Прыжок в длину с места, см	210	190	175	170	160	150
Прыжок в длину с разбега, см	320	300	260	280	260	220
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке см.	12	8	7	13	10	8
Поднимание туловища за 1 мин, раз	48	40	33	37	30	22
Бег на лыжах 3 км.,2 км. мин,с	18.00	19.00	20.00	20.00	25.00	28.00