

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Михайловская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено
ШМО учителей гуманитарного цикла
Протокол №1 от 26.08.2022 г
_____ О.В.Шилина

Согласовано
зам.директора по УВР
Протокол №1 от 29.08.2022
_В.В.Дюльдина

Утверждаю
директор школы
Приказ № 35/1 от 1.09.2022
Н.И.Барышева

Рабочая программа по физической культуре 8 класс

105 часов (3 часа в неделю)
2022-2023 учебный год

Составила: Горбунова Анна Николаевна
учитель физической культуры высшей категории

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного

отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

- овладение способами профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе

прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Планируемые результаты освоения по разделам Легкая атлетика:

Обучающиеся освоят:

Бег 30 метров с высокого старта

Бег 60 метров с низкого старта

Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров

Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

Разбег и отталкивание в прыжке в длину

Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом согнув ноги

Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места
Техника прыжка в высоту способом перешагивание
Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание
Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега
Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)
Техника метания малого мяча (150 г) на дальность
Метание малого мяча (150 г) с места
Метание малого мяча (150 г) с 4-5 шагов разбега
Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель
Бег на средние дистанции (от 300 м до 1500 м)
Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 1500 метров)

Учащиеся научатся:

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель
- выполнять метание малого мяча (150 г) с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание
- пробегать средние дистанции (300 м, 1000 м, 1500 м)
- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать кросс до 1500 метров

Учащиеся получат возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях
- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивания и выполнения беговых упражнений
- применять беговые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
- описывать технику прыжковых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
- описывать технику метания малого мяча с места и с разбега
- выявлять характерные ошибки в технике метания малого мяча
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

Гимнастика

Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.

Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно

Стойка на лопатках, на голове.

Мост из положения лёжа и стоя

Акробатические комбинации из 4-5 элементов

Упражнения на брусках: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад

Упражнения на перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висячем положении, подъём переворот

Лазанье по канату в три приёма

Опорный прыжок через козла ноги врозь

Опорный прыжок через козла согнув ноги

Учащиеся научатся:

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно
- выполнять кувырок назад и вперёд слитно
- выполнять кувырки вперёд с разбега
- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев
- выполнять мост из положения лёжа и стоя
- выполнять упражнения на брусках
- выполнять комбинации упражнений на перекладине
- лазать по канату
- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

Учащиеся получат возможность научиться :

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- выполнять лазанье по шесту
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- описывать технику гимнастических упражнений на брусках, на перекладине
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на брусках, на перекладине
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусках, на перекладине

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход на лыжах

Одновременный одношажный ход на лыжах

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах
Одновременный бесшажный ход
Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг)
Перешагивание на лыжах небольших препятствий
Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах
Подъём на склон скользящим шагом
Спуски в основной стойке с пологого склона
Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны
Торможение упором с пологого склона
Поворот упором
Преодоление бугров и впадин при прохождении спусков
Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе

Учащиеся научатся:

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом
- выполнять повороты переступанием на месте в движении
- выполнять поворот упором при спуске со склона
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов
- спускаться со склона в основной и низкой стойке
- тормозить при спуске со склона плугом и упором
- преодолевать бугров и впадин при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

Учащиеся получат возможность научиться:

- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов
- выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов
- правилам соревнований по лыжным гонкам
- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
- описывать технику прохождения спусков со склона
- осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

Волейбол

Обучающиеся освоят:

Стойка и перемещение игрока
Передача мяча сверху двумя руками
Приём мяча снизу двумя руками
Приём - передача мяча сверху двумя руками
Приём - передача мяча снизу двумя руками
Приём мяча одной рукой снизу
Нижняя прямая подача
Прием подачи снизу
Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Учащиеся научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём мяча снизу двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
- выполнять приём мяча снизу одной рукой
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю боковую подачу
- выполнять планирующую подачу
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

Учащиеся получают возможность научиться:

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху
- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
- описывать технику нижней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- описывать технику верхней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи
- описывать технику верхней боковой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
- описывать технику планирующей подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи
- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры

- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), самомассаж, релаксация (общие представления).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере волейбола), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере волейбола).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере волейбола).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере волейбола). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Лыжная подготовка

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

. **Гимнастика с основами акробатики** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Тематическое планирование

Название раздела, темы	Количество часов
Легкая атлетика	17
Волейбол	11
Гимнастика	21
Лыжная подготовка	25
Волейбол	9
Легкая атлетика	22

Календарно-тематическое планирование 8 класс, 3 часа в неделю.

№ п.п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Вид деятельности
			По плану	По факту	
1	ТБ на уроке ФК. История лёгкой атлетики	1	01.09		http://www.gto
2	Спринтерский бег.	1	06.09		http://www.gto
3	Высокий старт и стартовый разгон	1	07.09		http://www.gto
4	Низкий старт. Стартовый разгон	1	08.09		http://www.gto
5	Спринт. Бег по дистанции.	1	13.09		http://www.gto
6	Спринт. Финальное усилие.	1	14.09		http://www.gto

7	Эстафетный бег 4*100	1	15.09		http://www.gto
8	Развитие скоростных способностей. Учет в беге на 60 метров.	1	20.09		http://www.gto
9	Развитие скоростной выносливости до 100м.	1	21.09		http://www.gto
10	Метание гранаты (500 гр.)и (700гр.)	1	22.09		http://www.gto
11	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	27.09		http://www.gto
12	Метание мяча на дальность.	1	28.09		http://www.gto
13	круговая тренировка полоса препятствий.	1	29.09		http://www.gto
14	Прыжки в высоту с разбега.	1	04.10		http://www.gto
15	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места	1	05.10		http://www.gto
16	Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег.	1	06.10		http://www.gto
17	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	18.10		http://www.gto
18	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров – на результат.	1	19.10		http://www.gto
19	Полоса препятствий из 8 снарядов.	1	20.10		http://www.gto
20	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки дистанция 150 метров	1	25.10		http://www.gto
21	Сдача ГТО	1	26.10		http://www.gto
22	Сдача норм ГТО	1	27.10		http://www.gto
23	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.	1	01.11		http://www.gto
24	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.	1	02.11		http://www.gto
	Раздел/ тема 2. Гимнастика с				

	элементами акробатики				
25	ТБ на уроке ФК. История спортивной гимнастики.	1	03.11		http://www.gto
26	Гимнастика. Комплекс №2.	1	08.11		http://www.gto
27	Кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат	1	09.11		http://www.gto
28	Стойка на лопатках, стойка на голове, «мост»	1	10.11		http://www.gto
29	Равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов	1	15.11		http://www.gto
30	Связка из 5 и более акробатических элементов	1	16.11		http://www.gto
31	Опорный прыжок через коня, ноги вместе (конь в ширину)	1	17.11		http://www.gto
32	Опорный прыжок через гимнастического козла, ноги врозь	1	29.11		http://www.gto
33	Упражнения лёжа на гимнастическом мате. Приём норм в отжимании	1	30.11		http://www.gto
34	Упражнения сидя на гимнастическом мате. Приём норм в упражнении на брюшной пресс за 1 минуту	1	01.12		http://www.gto
35	Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки	1	06.12		http://www.gto
36	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Приём норм в подтягивании (М - из виса - на высокой перекладине, Д - из виса лёжа – на низкой перекладине	1	07.12		http://www.gto
37	Упражнения со скакалкой. Приём норм в прыжках через скакалку за 1 минуту.	1	08.12		http://www.gto
38	Упражнения у гимнастической	1	13.12		http://www.gto

	стенки.				
39	Полоса препятствий из гимнастических снарядов. Перетягивание каната.	1	14.12		http://www.gto
40	Полоса препятствий из гимнастических снарядов перелазание через бревно и т.д.	1	15.12		http://www.gto
41	упражнения на брусьях	1	20.12		http://www.gto
42	Вис на гимнастической стенке. Эстафеты с предметами	1	21.12		http://www.gto
43	Лазанье по канату в два приема.	1	22.12		http://www.gto
44	Лазанье по канату в два приема.	1	27.12		http://www.gto
45	Комбинации в акробатике. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.	1	28.12		http://www.gto
46	Опорный прыжок через коня, ноги вместе (конь в ширину)	1	29.12		http://www.gto
47	Опорный прыжок сед на коня, ноги врозь (конь в длину)	1	10.01		http://www.gto
	Раздел/ тема 3. Лыжная подготовка				http://www.gto
48	ТБ при лыжной подготовке. Строевая подготовка с лыжами.	1	11.01		http://www.gto
49	ходьба на лыжах ступающим шагом	1	12.01		http://www.gto
50	ходьба на лыжах скользящим шагом	1	17.01		http://www.gto
51	попеременно двухшажный ход	1	18.01		http://www.gto
52	одновременно одношажный ход	1	19.01		http://www.gto
53	одновременно двухшажный ход	1	24.01		http://www.gto
54	спуски в разных стойках и подъёмы в горку	1	25.01		http://www.gto
55	повороты переступанием влево, вправо.	1	26.01		http://www.gto

56	переходы с одновременных ходов на попеременные и наоборот	1	31.01		http://www.gto
57	Переходы с попеременных ходов на одновременные	1	01.02		http://www.gto
58	Поворот переступанием. Дистанция 1500 м. на время	1	02.02		http://www.gto
59	Подъемы в гору «елочкой», «лесенкой»	1	07.02		http://www.gto
60	Дистанция 2000 м на время	1	08.02		http://www.gto
61	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	09.02		http://www.gto
62	Сдача норм ГТО	1	14.02		http://www.gto
63	Одновременно бесшажный ход	1	15.02		http://www.gto
64	Сдача норм ГТО	1	16.02		http://www.gto
65	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме средней интенсивности (1,5 км).	1	28.02		http://www.gto
	Раздел/тема 4. Спортивные игры.				http://www.gto
66	ТБ на уроке ФК. (при занятии спортивными и подвижными играми).	1	01.03		http://www.gto
67	Правила игры в волейбол. Судейство.	1	02.03		http://www.gto
68	Перемещение игроков в в/б. Элементы волейбола.	1	07.03		http://www.gto
69	Передача в/б мяча двумя руками сверху в парах на месте. Нижняя подача.	1	08.03		http://www.gto
70	Передача в/б мяча двумя руками снизу в парах на месте. Верхняя подача.	1	09.03		http://www.gto
71	Передача в/б мяча двумя руками сверху в парах в движении. Верхняя подача.	1	14.03		http://www.gto

72	Передача в/б мяча двумя руками снизу в парах в движении. Нижняя подача.	1	15.03		http://www.gto
73	Нападающий удар при игре в волейбол.	1	16.03		http://www.gto
74	Двусторонняя игра по упрощённым правилам	1	21.03		http://www.gto
75	Техника нижней подачи. Подвижная игра: «Пасовка волейболистов».	1	22.03		http://www.gto
76	Нижний приём мяча. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	23.03		http://www.gto
77	Подвижные игры на основе волейбола. «Пионербол», «Мяч капитану», «Картошка».	1	28.03		http://www.gto
78	Баскетбол. Штрафной бросок	1	29.03		http://www.gto
79	Судейство учебной игры в баскетбол	1	30.03		http://www.gto
80	передача мяча в движении в парах	1	04.04		http://www.gto
81	передача мяча в движении в парах и бросок мяча по кольцу.	1	05.04		http://www.gto
82	Баскетбол. Бросок на два шага	1	06.04		http://www.gto
83	ведение и передача мяча	1	18.04		http://www.gto
84	Игра по упрощённым правилам	1	19.04		http://www.gto
	Раздел/тема. Легкая атлетика				http://www.gto
85	ТБ на уроке ФК. История лёгкой атлетики	1	20.04		http://www.gto
86	Пробегание коротких отрезков с высокой интенсивностью.	1	25.04		http://www.gto
87	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».	1	26.04		http://www.gto
88	Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра	1	20.04		http://www.gto

	«Мяч под ногами».				
89	бег на короткие дистанции 30 м	1	25.04		http://www.gto
90	шестиминутный бег	1	26.04		http://www.gto
91	прыжки в длину с разбега 7-9 шагов	1	27.04		http://www.gto
92	метание малого мяча на дальность с места	1	02.05		http://www.gto
93	метание малого мяча на дальность с разбега	1	03.05		http://www.gto
94	полоса препятствий из 6 элементов	1	04.05		http://www.gto
95	круговая эстафета 4*100	1	09.05		http://www.gto
96	Дифференцированный зачет: челночный бег 3*10 м.	1	10.05		http://www.gto
97	Дифференцированный зачет: метание гранаты 500гр., 700гр.	1	11.05		http://www.gto
98	Дифференцированный зачет: бег на 2000 м.	1	16.05		http://www.gto
99	Дифференцированный зачет: подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д).	1	17.05		http://www.gto
100	Дифференцированный зачет: бег 100 м.	1	18.05		http://www.gto
101	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	23.05		http://www.gto
102	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	24.05		http://www.gto
103	Дифференцированный зачет ГТО	1	25.05		http://www.gto
104	Дифференцированный зачет ГТО	1	30.05		http://www.gto
105	Дифференцированный зачет ГТО	1	31.05		http://www.gto

Итого: 105 часов

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Учащиеся должны знать и выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; организующие строевые команды и приемы; акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Тематическое планирование с указанием количества часов

Изучаемый раздел	Количество часов		
	всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	44	5	5
Баскетбол	7	в процессе урока	0
Гимнастика с элементами акробатики	24	5	5
Волейбол	12	в процессе урока	0
Лыжная подготовка	18	3	3
Итого	105	13	13