

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20

«РАССМОТРЕНО»
Протокол заседания
школьного
методического
объединения учителей
предметов эстетического
цикла
от 29.08.23 № 1
 / Ключкова
Н.В.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
по УВР
 /Пахолка
С.В.
Дата 30.08.2023

« УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ СОШ
№ 20
 С.В.Ленецкая
приказ от 31.08.2023 №
240-0



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре на 2023-2024 учебный год

уровень общего образования: основное общее образование 8а, 8б класс

количество часов: 8а-99, 8б-99

учитель Ключкова Нина Владимировна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с Положением о рабочей программе педагога МБОУ СОШ № 20 на основе:

- Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- Минобрнауки России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- основной образовательной программы ФГОС ООО МБОУ СОШ № 20.

На изучение физической культуры в 8 классе согласно Учебному плану МБОУ СОШ № 20 на 2023-2024 учебный год отводится 3 часа в неделю, предусмотренных федеральным компонентом учебного плана школы, что составляет 102 часа в год. В соответствии с календарным учебным графиком школы на реализацию программы по физической культуре в 8а классе запланировано 99 часов, 8б - 99 (календарно-тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ). Прохождение программного материала в 8а и 8б классах будет обеспечено за счет прохождения темы «Игры по выбору» за один час, вместо 4-х часов.

Содержание программы реализуется посредством учебно-методического комплекта, состоящего из следующих компонентов:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Задачи физического воспитания учащихся:

- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Личностные результаты

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений,

затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям,

добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и

комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета "Физическая культура" на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование разделов	Характеристика основных содержательных линий	Лабораторные, практические работы, экскурсии, направления проектной деятельности	Использование резерва учебного времени
1	Основы знаний о физической культуре	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.		
2	Легкая атлетика	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность. Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Переменный бег. Гладкий бег.		
3	Волейбол, футбол	В- Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Ф-специальная подготовка:		

		<p>передача мяча; стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; остановка мяча подошвой</p> <p>ведение мяча по прямой; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;</p>		
4	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика, сочетание движений руками с ходьбой на месте; сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание. ОРУ без предметов и с предметами; упражнения на гимнастической стенке, с гимн. скамейкой, прохождение полосы препятствий.		
5	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча. Тактика свободного нападения. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Развитие кондиционных и координационных способностей.		
6	кроссовая подготовка	<p>Кроссовая подготовка. Бросок малого мяча, прыжки, ходьба и бег, бег по пересеченной местности, метание мяча, подвижные игры на основе л/у.</p> <p>Подвижные и спортивные игры на развитие координации, скорстно-силовых способностей. Развитие силовой выносливости.</p>		

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	Сроки изучения	Основное содержание темы	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся	Универсальные действия
1	Знания о физической культуре.	в процессе урока	в процессе урока	<p>История физической культуры</p> <p>Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Физическая культура (основные понятия)</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Режим дня, его основное</p>	<p>Овладеть знаниями об истории физической культуры.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>	<p>Личностные результаты- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий</p>

2	Гимнастика с основами акробатики.	21	13.11. 27.12	<p>содержание и правила планирования.</p> <p>Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.</p> <p>Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.</p> <p>Правила безопасности и гигиенические требования к закаливанию.</p> <p>Организующие команды и приёмы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение и перестроение на месте; - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; - перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; - передвижение в колонне с изменением длины шага. <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; - кувырок назад в упор присев; - из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. 	<p>Овладеть строевыми упражнениями. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения целенаправленно воздействующие на развитие физических качеств.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами воздействующие на развитие физических качеств. Освоить висы и упоры. Выполнять упражнения на снаряде.</p> <p>Выполнять акробатические упражнения. Выполнять гимнастические упражнения на снарядах. Выполнять</p>	<p>и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам .</p> <p>Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>Метапредметные результаты-приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.</p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия</p> <p>Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
---	-----------------------------------	----	-----------------	--	--	---

				<p>Ритмическая гимнастика (девочки).</p> <ul style="list-style-type: none"> - стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки. - прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <ul style="list-style-type: none"> - висы согнувшись, висы <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</p> <ul style="list-style-type: none"> упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). 	<p>лазание по канату. Овладеть упражнениями для развития гибкости, силы, координации. Выполнять опорные прыжки. Освоить упражнения с повышенной амплитудой. Освоить гимнастическую полосу препятствий.</p>	<p>- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:</p> <p><i>Познавательные универсальные учебные действия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией; <p><i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i></p> <p>Умение 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,</p>
3	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	29 9	01.09 14.10 21.03	<p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; - ускорение с высокого старта; бег 	<p>Освоить технику бега с высокого старта. Овладеть техникой спринтерского бега. Выполнять тестовое</p>	

4	Спортивные игры.	40	05.05	<p>с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокий старт; - бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; - кроссовый бег; бег на 1000м. - варианты челночного бега 3x10 м. <p>Прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». <p>Метание малого мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. 	<p>упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. Освоить технику эстафетного бега. Овладеть техникой скоростного бега. Освоить технику метания малого мяча. Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить бег в равномерном темпе. Освоить технику бега на длинные дистанции.</p>	<p>аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять возможные роли в совместной деятельности; - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; <p>Предметные результаты <i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
			25.10	Баскетбол:	Овладеть техникой передачи мяча в движении баскетболе.	<p>здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой</p>
			25.10	Специальная подготовка:	Овладеть техникой ведения мяча в баскетболе. Выполнять	
08.01	- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	тестовое упражнение для				

		<p>18.03</p> <p>07.05</p> <p>24.05</p>	<ul style="list-style-type: none"> - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. - броски в кольцо; - действия нападающего против нескольких защитников; <p>Волейбол.</p> <p>Специальная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, 	<p>оценки уровня индивидуального развития.</p> <p>Овладеть техникой броска в баскетболе. Приобретать опыт выполнения вырывания и выбивания мяча в баскетболе.</p> <p>Овладеть комбинациями из элементов в баскетболе.</p> <p>Освоить командно-тактические действия нападения в баскетболе.</p> <p>Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Приобрести опыт нападения быстрым прорывом в баскетболе. Расширять двигательный опыт в игровой ситуации.</p> <p>Расширять двигательный опыт за счет передвижений в волейболе.</p> <p>Выполнять прием и передачу мяча двумя руками снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками. Овладеть</p>	<p>вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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,
--	--	--	---	--	---

			<p>подпрыгнуть и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - прием мяча после подачи; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола. <p>Футбол. Специальная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча; - стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; - удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; - удары по мячу серединой подъема стопы; - остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; - остановка мяча подошвой - ведение мяча по прямой; - удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; - комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), 	<p>нижней подачей в волейболе. Овладеть комбинацией из элементов в волейболе. Освоить командную тактику игры в волейбол. Приобрести опыт нападения в волейболе.</p> <p>Овладеть игрой в мини-футбол. Выполнять технические действия и приемы в игровой ситуации.</p>	<p>спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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,
--	--	--	--	--	---

5	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В течении года	В течении года	<p>прим мяча, остановка, удар по воротам; - игра головой; - использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; - игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p> <p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями.</p> <p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения и правильной осанки.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных</p>	<p>Овладевать знаниями о здоровом образе жизни. Признать здоровье решающим фактором в жизни человека. Овладеть комплексами утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</p>	<p>сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств; - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>
---	--	----------------	----------------	--	--	--

				возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.		
--	--	--	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование. 8а класс.

№ п/п	дата	Тема урока	д/з
1 четверть			
1	01.09	Низкий старт, ускорение от 40-60м., Т.Б,	п 18
2	04.09	Скоростной бег до 60м.	п 18
3	06.09	Бег 60м.	п 18
4	08.09	Челночный бег 3х10м.	п 18
5	11.09	Челночный бег 3х10м.	п 18
6	13.09	Прыжок в длину с места.	п 18
7	15.09	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	п 1
8	18.09	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	п 1
9	20.09	Метание в горизонтальную цель 1х1	п 1
10	22.09	Метание теннисного мяча на дальность.	п 2
11	25.09	Метание теннисного мяча на дальность.	п 2
12	27.09	Метание теннисного мяча на дальность.	п 2
13	29.09	Бег 500м.	п 3
14	02.10	Бег в равномерном темпе до 15мин.	п 3
15	04.10	Бег с препятствиями на местности.	п 3
16	06.10	Минутный бег, эстафеты.	п 4
17	09.10	Стойки, перемещения. Волейбол.	п 4
18	11.10	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	п 4
19	13.10	Прием, передача мяча.	п 5
20	16.10	Прием, передача мяча.	п 5
21	18.10	Подача мяча.	п 5
22	20.10	Подача мяча.	п 5
23	23.10	Игра по упрощенным правилам.	п 6
24	25.10	Бросок набивного мяча 2кг. двумя руками из различных и.п.	п 6
25	27.10	Бросок набивного мяча 2кг. двумя руками из различных и.п.	п 17
26	08.11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре Т. Б.	п 17
27	10.11	ОРУ с гимнастической палкой гимнастической.	п 17
28	13.11	ОРУ с обручем.	п 17
29	15.11	ОРУ с мячом.	п 17
30	17.11	Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	п 17
31	20.11	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	п 7
32	22.11	Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	п 7
33	24.11	Подъем переворотом в упор толчком двумя.	п 8
34	27.11	Висы и упоры.	п 8
35	29.11	Прыжки со скакалкой.	п 8
36	01.12	Прыжок согнув ноги (козел в длину, h-115см).	п 8
37	04.12	Прыжки со скакалкой.	п 9
38	06.12	Лазанье по канату, подтягивание.	п 9
39	08.12	Лазанье по канату, подтягивание.	п 9
40	11.12	Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	п 10

41	13.12	Ходьба на носках, с махом ноги, повороты. Равновесие на одной ноге. (бревно).	п 10
42	15.12	Упражнения в равновесии.	п 10
43	18.12	Упражнения с футбольными мячами.	п 30
44	20.12	Упражнения с футбольными мячами.	п 30
45	22.12	Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	п 30
46	25.12	Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	
47	27.12	Упражнения на развитие силовых способностей.	
48	10.01	Т.Б. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	п 11
49	12.01	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	п 11
50	15.01	Перехват мяча.	п 11
51	17.01	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	п 11
52	19.01	Ловля и передача мяча.	п 11
53	22.01	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	п 13
54	24.01	Действия в защите.	п 13
55	26.01	Ведение мяча в низкой стойке, средней и высокой стойке на месте.	п 13
56	29.01	Ведение правой и левой рукой.	п 14
57	31.01	Ведение правой и левой рукой.	п 14
58	02.02	Действия игрока в нападении.	п14
59	05.02	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	п 19
60	07.02	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	п 19
61	09.02	Вырывание и выбивание мяча.	п 19
62	12.02	Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди»	п 20
63	14.02	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	п 20
64	16.02	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом.	п 20
65	19.02	Тактика свободного нападения. Правила игры.	п 21
66	21.02	Тактика свободного нападения. Правила игры.	п 21
67	26.02	Развитие координации.	п 21
68	28.02	Развитие координации.	п 21
69	01.02	Волейбол-стойка игрока, перемещение в стойке.	п 16
70	04.03	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	п 16
71	06.03	Передача мяча сверху двумя руками.	п 16
72	11.03	Передача мяча сверху двумя руками.	п 16
73	13.03	Передача и прием мяча снизу двумя руками.	п 16
74	15.03	Передача и прием мяча снизу двумя руками.	п 16
75	18.03	Подача мяча.	п 16
76	20.03	Подача мяча.	
77	22.03	Игра применяя изученные приемы.	
78	01.04	Игра применяя изученные приемы.	
79	03.04	Игра применяя изученные приемы.	
80	05.04	Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. ТБ.	п 23
81	08.04	Бег по пересеченной местности до 15мин.	п24
82	10.04	Бег с преодоление препятствий.	п 24
83	12.04	Бег с гандикапом, командами, парами.	п 25
84	15.04	Кросс до 1000м.	п 25
85	17.04	Бег 30м.	п 25
86	19.04	Бег по дистанции (50–60 м).	п 26

87	22.04	Прыжок в длину с разбега.	п 27
88	24.04	Прыжок в длину с мента.	п 28
89	26.04	Игры на материале л/а.	п 28
90	27.04	Метание в цель.	п 28
91	03.04	Метание в цель.	п 29
92	06.05	Игры на материале л/а.	п 29
93	08.05	Метание теннисного мяча на дальность.	п 31
94	13.05	Метание теннисного мяча на дальность.	п 31
95	15.05	Челночный бег 3*10	п 31
96	17.05	Челночный бег 3*10	п 32
97	20.05	Развитие выносливости.	п 32
98	22.05	Игры по выбору.	
99	24.05	Игры по выбору.	

Календарно-тематическое планирование. 8б класс.

№ п/п	дата	Тема урока	д/з
1 четверть			
1	05.09	Низкий старт, ускорение от 40-60м., Т.Б,	п 18
2	06.09	Скоростной бег до 60м.	п 18
3	08.09	Бег 60м.	п 18
4	12.09	Челночный бег 3x10м.	п 18
5	13.09	Челночный бег 3x10м.	п 18
6	15.09	Прыжок в длину с места.	п 18
7	19.09	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	п 1
8	20.09	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	п 1
9	22.09	Метание в горизонтальную цель 1x1	п 1
10	26.09	Метание теннисного мяча на дальность.	п 2
11	27.09	Метание теннисного мяча на дальность.	п 2
12	29.09	Метание теннисного мяча на дальность.	п 2
13	03.10	Бег 500м.	п 3
14	04.10	Бег в равномерном темпе до 15мин.	п 3
15	06.10	Бег с препятствиями на местности.	п 3
16	10.10	Минутный бег, эстафеты.	п 4
17	11.10	Стойки, перемещения. Волейбол.	п 4
18	13.10	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	п 4
19	17.10	Прием, передача мяча.	п 5
20	18.10	Прием, передача мяча.	п 5
21	20.10	Подача мяча.	п 5
22	24.10	Подача мяча.	п 5
23	25.10	Игра по упрощенным правилам.	п 6
24	27.10	Бросок набивного мяча 2кг. двумя руками из различных и.п.	п 6
25	07.11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре Т. Б.	п 17
26	08.11	Строевые упражнения.	п 17

27	10.11	ОРУ с гимнастической палкой гимнастической.	п 17
28	14.11	ОРУ с обручем.	п 17
29	15.11	ОРУ с мячом.	п 17
30	17.11	Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	п 17
31	21.11	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	п 7
32	22.11	Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	п 7
33	24.11	Подъем переворотом в упор толчком двумя.	п 8
34	28.11	Висы и упоры.	п 8
35	29.11	Прыжки со скакалкой.	п 8
36	01.12	Прыжок согнув ноги (козел в длину, h-115см).	п 8
37	05.12	Прыжки со скакалкой.	п 9
38	06.12	Лазанье по канату, подтягивание.	п 9
39	08.12	Лазанье по канату, подтягивание.	п 9
40	12.12	Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	п 10
41	13.12	Ходьба на носках, с махом ноги, повороты. Равновесие на одной ноге. (бревно).	п 10
42	15.12	Упражнения в равновесии.	п 10
43	19.12	Упражнения с футбольными мячами.	п 30
44	20.12	Упражнения с футбольными мячами.	п 30
45	22.12	Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	п 30
46	26.12	Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	
47	27.12	Упражнения на развитие силовых способностей.	
48	09.01	Т.Б. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	п 11
49	10.01	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	п 11
50	12.01	Перехват мяча.	п 11
51	16.01	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	п 11
52	17.01	Ловля и передача мяча.	п 11
53	19.01	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	п 13
54	23.01	Действия в защите.	п 13
55	24.01	Ведение мяча в низкой стойке, средней и высокой стойке на месте.	п 13
56	26.01	Ведение правой и левой рукой.	п 14
57	30.01	Ведение правой и левой рукой.	п 14
58	31.01	Действия игрока в нападении.	п 14
59	02.02	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	п 19
60	06.02	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	п 19
61	07.02	Вырывание и выбивание мяча.	п 19
62	09.02	Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди»	п 20
63	13.02	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	п 20
64	14.02	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом.	п 20
65	16.02	Тактика свободного нападения. Правила игры.	п 21
66	20.02	Тактика свободного нападения. Правила игры.	п 21
67	21.02	Развитие координации.	п 21
68	27.02	Развитие координации.	п 21
69	28.02	Волейбол-стойка игрока, перемещение в стойке.	п 16
70	01.02	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	п 16
71	05.03	Передача мяча сверху двумя руками.	п 16
72	06.03	Передача мяча сверху двумя руками.	п 16

73	12.03	Передача и прием мяча снизу двумя руками.	п 16
74	13.03	Передача и прием мяча снизу двумя руками.	п 16
75	15.03	Подача мяча.	п 16
76	19.03	Подача мяча.	
77	20.03	Игра применяя изученные приемы.	
78	22.03	Игра применяя изученные приемы.	
79	02.03	Игра применяя изученные приемы.	
80	03.04	Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. ТБ.	п 23
81	05.04	Бег по пересеченной местности до 15мин.	п24
82	09.04	Бег с преодоление препятствий.	п 24
83	10.04	Бег с гандикапом, командами, парами.	п 25
84	12.04	Кросс до 1000м.	п 25
85	16.04	Бег 30м.	п 25
86	17.04	Бег по дистанции (50–60 м).	п 26
87	19.04	Прыжок в длину с разбега.	п 27
88	23.04	Прыжок в длину с мемта.	п 28
89	24.04	Игры на материале л/а.	п 28
90	26.04	Метание в цель.	п 28
91	03.05	Метание в цель.	п 29
92	07.05	Игры на материале л/а.	п 29
93	08.05	Метание теннисного мяча на дальность.	п 31
94	14.05	Метание теннисного мяча на дальность.	п 31
95	15.05	Челночный бег 3*10	п 31
96	17.05	Челночный бег 3*10	п 32
97	21.05	Развитие выносливости.	п 32
98	22.05	Игры по выбору.	
99	24..05	Игры по выбору.	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 68 с.

2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшклина. – Волгоград: ВГАФК, 2015. – 52 с.

3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 496 с.

5. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2013. – 526 с.

6. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2019. – 128 с.

7. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, А., И. М. Туревский; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ.

1.	Мячи баскетбольные.	13.	Волейбольная сетка.
2.	Мячи футбольные.	14.	Гимнастическое бревно.
3.	Мячи волейбольные.	15.	Гимнастические скамейки
4.	Мячи резиновые(средние).	16.	Стойки для прыжков в высоту.
5.	Мячи набивные (1 кг.)	17.	гимнастический мост.
6.	Мячи фитболы.	18.	Обручи.
7.	Мячи для метания (150г.)	19.	Гимнастические палки.
8.	Конь гимнастический.	20.	Теннисный стол.
9.	Гимнастический козел.	21.	Теннис настольный.
10.	Гимнастические маты.	22.	Беговая дорожка механическая.
11.	Скакалки.	23.	Велотренажер.
12.	Волейбольные стойки.	24.	Бадминтон.