

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Администрация МО Ясногорский район
МОУ "Первомайская СШ"

РАССМОТРЕНО
на заседании педсовета

Протокол №1
от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УМР

Гераскина С. А. 
Протокол № 1
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета
«Физическая культура»

для 8 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Семянчикова Яна Валерьевна
учитель физической культуры

п. Первомайский 2022

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе:

федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год)

- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2011 год.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника для обучающихся 8 – 9 классов. Физическая культура. Автор В.И. Лях, Москва: Просвещение, 2017.

Общие цели преподаваемого предмета

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, формам активного отдыха и досуга.

Общая характеристика преподаваемого предмета

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного курса в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе отводится 70 часов в год из расчета 2 ч в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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 (физкультурной) 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, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать 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 (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) 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.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки,
- контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Учебно-тематический план в 8 классе

Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Легкая атлетика	13 ч.
Гимнастика с основами акробатики	11 ч.
Лыжные гонки	18 ч.
Спортивные игры	28 ч.
Баскетбол	16
Волейбол	12
Всего часов	70 ч.

Содержание изучаемого предмета:

(Основы физической культуры и здорового образа жизни,)

Теоретическая часть: Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе.

«Специальная подготовка»:

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол -передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Самоконтроль в процессе физического воспитания и самовоспитания

Какие показатели необходимо контролировать. Правила измерения веса, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД). Норма веса для своего роста.

Нормы ЧСС и ЧД в покое для своего возраста. Допустимая ЧСС во время работы.

Правила измерения выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Оценка физических качеств

Программы по физической культуре имеют ряд особенностей. Так, их содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

Важным условием формирования самостоятельности учащихся является перевод школьников от выполнения освоенных упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ:

В результате изучения физической культуры ученик должен
знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате изучения раздела гимнастики ученик должен

знать/понимать:

- Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
- Технику выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения строевых упражнений, танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

Уметь:

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен

знать/понимать:

- Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
- Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;

- Технику прыжка в высоту и длину;
- Технику метания мяча с разбега.
- Технику низкого старта.

Уметь:

- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
- Выполнять прыжок в высоту и длину;
- Выполнять метание мяча;
- Выполнять низкий старт.
- Выполнять полосу препятствий.

В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен знать/понимать:

- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Технику передвижения одновременного бесшажным ходом;
- Технику передвижения «Коньковый ходом»;
- Технику передвижения одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Техника перехода с попеременных ходов на одновременные;
- Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
- Правила соревнований по лыжным гонкам.

Уметь:

- Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременного бесшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
- Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.

В результате изучения раздела волейбол ученик должен

знать/понимать:

- Технику выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку.
- Технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Технику передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
- Техника прямого нападающего удара;
- Технику верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
- Правила соревнований по волейболу.

Уметь:

- Выполнять технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку;
- Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Владеть техникой передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
- Владеть техникой прямого нападающего удара;
- Владеть техникой верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
- Выполнять судейство по волейболу.

В результате изучения раздела баскетбол ученик должен

знать/понимать:

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Технику выполнения ведения мяча;
- Технику выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Технику позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;

- Техника взаимодействие двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

Уметь:

- Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Владеть техникой ведения мяча;
- Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Владеть техникой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Владеть техникой взаимодействия двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

ФОРМА И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» В. И. Лях, А.А. Зданевич.
М.: Просвещение

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физичес- ности	Контрольн ие (тест)	Воз- раст	Уровень					
			Низкий	Мальчики		Девочки		
				Сред- ний	Высокий	Низкий	Средни й	Выс оки й
Скорост- ные	Бег 30м,сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и
		12	6 - "-	5,8-5,4	4,9 - "-	6,3 - "-	6,0-5,4	5 - "-
		13	5,9 - "-	5,6-5,2	4,8 - "-	6,2 - "-	6,2-5,5	5 - "-
		14	5,8 - "-	5,5-5,1	4,7 - "-	6,1 - "-	5,9-5,4	4,9 -
		15	5,5 - "-	5,3-4,9	4,5 - "-	6 - "-	5,8-5,3	4,9 -
Координа- ционные	Челночный бег 3x10м,сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и
		12	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10 - "-	9,6-9,1	8,8 -
		13	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10 - "-	9,5-9,0	8,7 -
		14	9 - "-	8,7-8,3	8 - "-	9,9 - "-	9,4-9,0	8,6 -
		15	8,6 - "-	8,4-8,0	7,7 - "-	9,7 - "-	9,3-8,8	8,5 -
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185
		12	145 - "-	165-180	200 - "-	135 - "-	155-175	190-
		13	150 - "-	170-190	205 - "-	140 - "-	160-180	200
		14	160 - "-	180-195	210 - "-	145 - "-	160-180	200
		15	175 - "-	190-205	220 - "-	155 - "-	165-185	205
Выноси- вость	6-минутный бег ,м	11	900 и менее	1000-1100	1300	700 и выше	850-1000	1100
		12	950 - "-	1100-1200	1350 - "-	750 - "-	900-1050	115
		13	1000 - "-	1150-1250	1400 - "-	800 - "-	950-1100	1200
		14	1050 - "-	1200-1300	1450 - "-	850 - "-	1000-1150	1250
		15	1100 - "-	1250-1350	1500 - "-	900 - "-	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и
		12	2 - "-	6-8	10 - "-	5 - "-	9-11	16-
		13	2 - "-	5-7	9 - "-	6 - "-	10-12	18-
		14	3 - "-	7-9	11 - "-	7 - "-	12-14	20 -
		15	4 - "-	8-10	12 - "-	7 - "-	12-14	20 -
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол- во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7 - "-	-	-	-
		13	1	5-6	8 - "-	-	-	-
		14	2	6-7	9 - "-	-	-	-
		15	3	7-8	10 - "-	-	-	-
	На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и
		12	-	-	-	4 - "-	11-15	20 -
		13	-	-	-	5 - "-	12-15	19-
		14	-	-	-	5 - "-	13-15	17-
		15	-	-	-	5 - "-	12-13	16-

Учебно-методический комплекс по ФГОС для 5-9 класса по физической культуре.

- 1. Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха .М.Я. Виленского 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014.
- 2. Учебник. Физическая культура. 8-9 классы. Под ред. В.И.Ляха.(М. Просвещение, 2017г)
- 3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М. Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения)
- 4. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича М.:Просвещение,2008г

Календарно-тематическое планирование 8 класс 70 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	7
1	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	1
2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
3	Бег на результат (60 м). ОРУ.	1
4	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов способом «согнув ноги». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
5	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
6	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	1
7	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	10
8	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	1
9	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1
10	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1
11	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
12	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1
14	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
15	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.. Учебная игра.	1
16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра	1
17	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	1
	Акробатика с элементами гимнастики	11
18	Висы. Строевые упражнения Выполнение команды	1

	«Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висячем положении.	
19	Висы. Строевые упражнения Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
20	«Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
21	Висы. Строевые упражнения Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
22	Висы. Строевые упражнения Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висячем положении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1
23	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	1
24	Опорный прыжок. Строевые упражнения Выполнение команды «Прямо!». Повороты. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.. Эстафеты.	1
25	Акробатика, лазание Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два приема.	1
26	Акробатика, лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема.	1
27	Акробатика, лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1
28	Акробатика, лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.. Лазание по канату и шесту в два-три приема.	1
	Спортивные игры. Баскетбол	3
29	Баскетбол .Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1
30	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).	1
31	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
	Лыжная подготовка	18
32	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	1
33	Повторение подъемов Одновременный «полуёлочкой», «ёлочкой». Одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1
34	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1

35	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее».	1
36	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1
37	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1
38	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	1
39	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1
40	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	1
41	Одновременный одношажный ход . Эстафеты.	1
42	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	1
43	Повороты переступанием, на месте махом	1
44	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении , прохождение дистанции 3км.	1
45	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	1
46	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	1
47	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	1
48	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	1
49	Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	1
	Спортивные игры. Волейбол	12
50	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1
51	Волейбол Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам упрощенным правилам разученных перемещений.	1
52	Волейбол Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
53	Волейбол Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1
54	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
55	Волейбол Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1
56	Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным	1

	правилам	
57	Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
58	Волейбол Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1
59	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1
60	Волейбол Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
61	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
	Спортивные игры. Баскетбол	3
62	Баскетбол.. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	1
63	Баскетбол Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра	1
64	Баскетбол Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1
	Легкая атлетика	6
65	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	1
66	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1
67	Бег на результат (60 м).	1
68	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
69	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
70	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1