

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

**РАССМОТРЕНО**

на ШМО учителей МАОУ  
Сорокинской СОШ №3  
протокол № 1 от 31.08. 2022г

**СОГЛАСОВАНО**

с заместителем директора по  
УВР МАОУ Сорокинской  
СОШ №3 31.08.2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором МАОУ Сорокинской  
СОШ №3



Сальникова В.В.  
Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

**Рабочая программа по учебному предмету**  
**Физическая культура**  
**\_\_\_ 8 \_\_\_ класс**

Программу составил:  
учитель физической культуры  
Киреев Никита Бориславович

С. Большое Сорокино

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897;
2. федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. №1086 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
3. приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» в редакции от 07.06.2017;
4. подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). (Абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 23 июня 2015 года N 609);
5. специальная подготовка (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164): футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164); баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164); волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164).
6. основной образовательной программой основного общего образования МАОУ Сорокинской СОШ №3, утвержденной приказом по школе от 31.08.2022г. №196/1-ОД;
7. Учебный план МАОУ СОШ №3 на 2022-2023 учебный год
8. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

## Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 8 класса

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### В области познавательной культуры:

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### В области эстетической культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

***Ученик научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

- характеризовать цель Олимпийских игр, 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.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### ***Ученик научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций, сдачи норм ГТО IV ступени.
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

## **Физическое совершенствование**

### ***Ученик научится:***

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке

**Демонстрировать**

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек)	9,8	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек)	11	—
	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	23
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	10 мин	11 мин
Координацию	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	12,0	15,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (сек)	14,0	17,0

### Уровень физической подготовленности учащихся 14 -15лет (8 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		мальчики			девочки		
Скоростные	Бег 30м	5.8	5,3	4.8	6,3	5,8	5,2
		5,6	5,1	4.6	6,2	6,0	5,0
Координационные	Челн. Бег 3x10м	9,3	9,0	8,3	9.8	9,4	8.7
		9,1	8.9	8,1	9.7	9,3	8,5
Скоростно-силовые	Длина с\м	155	165	175	145	155	170
		160	170	180	150	160	175
Выносливость	6-минутный бег	1050	1150	1450	850	1000	1200
		1100	1200	1500	900	1050	1250
Гибкость	Наклон вперед	4	8	12	7	11	17
		5	9	13	8	12	18
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	4	6	8			
	5	7	9				
	Подтягивание на низкой перекладине				7	14	23
					8	15	24

### Содержание учебного предмета, с указанием структуры и форм организации занятий.

Данный предмет включен в обязательную часть утвержденного учебного плана на 2022-2023 учебный год МАОУ Сорокинской СОШ №3.

Количество часов, предусмотренных учебным планом - 102 часов в учебном году (3 часа в неделю).

**Основной формой занятий по физической культуре является урок**, состоящий из трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. Урок физической культуры включает следующие разделы: теоретические основы знаний и практическое овладение двигательными умениями и навыками. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, фестивали ГТО, спортивные кружки).

**Программой предусмотрены следующие виды работы:**

- беседы о содержании и значении физических упражнений, для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений навыков в процессе спортивных игр

### **Региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»**

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

### **Темы РК на уроках физической культуры:**

№ п/п	Номер урока	Тема регионального компонента
1.	2	Легендарные спортсмены Тюменской области
2.	5	Личности в современном олимпийском движении
3.	6	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
4.	17	Успехи Тюменской команды по футболу

5.	19	Победы Сорокинской команды по футболу
6.	65	Гимнаст Тюменской области Шахлин Борис
7.	70	Спортсмены нашего села
8.	44	Спортсменка по биатлону Ольга Мельник
9.	45	Спортсмен по биатлону Евгений Гараничев
10.	46	Спортсменка по биатлону Луиза Носкова
11.	47	Призеры и победители Олимпийских игр, которые начинали свой спортивный путь в нашем регионе.
12.	25	Тюменские команды по волейболу
13.	76	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
14.	93	Легкоатлеты Тюменской области
15.	96	Спортсмены нашего села

### Формы и средства контроля (учебные нормативы для учащихся 8 класса)

Текущий и итоговый. Проводится в виде тестов с дифференцированным оцениванием, в виде соревнований (зачётный урок).

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	5.6	5,4	4.6	6,0	5,4	5,0
Бег 60м	10.6	10,2	9.6	11,0	10,4	9.8
Челночный бег 3x10м	8.8	8.6	8,2	9.6	9,2	8,5
Кросс 1000м	5,20	5,00	4,40	5,50	5,30	5,00
Кросс 2000м	Без учёта времени					
Прыжки в длину с места	160	170	180	150	160	170
Прыжки в длину с разбега	280	290	300	240	250	260
Метание малого мяча на дальность	27	32	39	21	24	29
Вис на согнутых руках	14	23	31	11	19	27
Подтягивание в висе	5	7	9	7	14	23
Сгибание-разгибание рук	15	23	29	10	13	16
Наклон вперёд из положения стоя	4	9	13	5	11	17
Поднимание туловища за 30 секунд	18	24	29	16	21	26

**Материал программы состоит из следующих разделов:**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
- **Современное представление о физической культуре**
- Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». *Подготовка к выполнению нормативов ГТО.*
- **Физическая культура человека**
- Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**
- - Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.
- **Оценка эффективности занятий физической культурой**
- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма,

развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе). (в редакции приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 г. № 609 ).

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки:<sup>1</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тема, количество часов	Содержание программного материала	Личностные, метапредметные результаты освоения конкретного раздела	Форма организации учебной деятельности
<p>На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.</p>	<p>«История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.</p>	<p>Личностные:          владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;          владеть знаниями по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>Метапредметные:          уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;          уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;          уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Предметные:          планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с</p>	<p>знать по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p>

		использованием средств физической культуры; - умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности-человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	
"Готов к труду и обороне" (ГТО). 9 часов	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	<p>Личностные:</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>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.</p> <p>Предметные: знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Метапредметные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p> <p>понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного</p>	Знать ступени ГТО Выполнение видов испытаний

		(отклоняющегося) поведения. Предметные: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	
"Легкая атлетика" 19 часа	Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок ( <i>мальчики</i> — до 5 км, <i>девочки</i> — до 3 км)	Личностные: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;  способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;  уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.  владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. Метапредметные: уметь 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	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину). в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин ( <i>мальчики</i> ) и до 15 мин ( <i>девочки</i> ); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;  в метаниях на дальность и на меткость: метание мяча весом 150грамм. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное

		<p>изменяющейся ситуацией;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; уметь работать индивидуально и в группе:</p> <p>находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>Предметные:</p> <p>Уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.</p>	расстояние.
"Лыжная подготовка" 15 часов	Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.	<p>Личностные:</p> <p>способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные,</p>	Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения.

		<p>осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>Предметные:</p>	
<p>" Гимнастика с основами акробатики " 13 часов</p>	<p>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (<i>юноши</i>). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (<i>девушки</i>).</p> <p>Передвижение по гимнастическому бревну (<i>девушки</i>): ходьба со взмахом</p>	<p>Личностные:</p> <p>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений</p>

	<p>ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.</p> <p>Опорный прыжок. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>Метапредметные:</p> <p>умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества</p> <p>Предметные:</p> <p>Уметь находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>- уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p>	
<p>«Спортивные игры» 46 часов</p>	<p>Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной</p>	<p><i>Метапредметные:</i> технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности; видят ошибку и исправляют ее по указанию учителя, сохраняют заданную задачу; владеют формами</p>	<p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы,</p>

	<p>физической и технической подготовки.</p> <p>Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	<p>познавательной и личностной рефлексии; управляют эмоциями при общении со сверстниками и учителем, проявляют сдержанность, рассудительность, готовность слушать собеседника.</p> <p><i>Личностные:</i> понимают причины успеха неуспеха учебной деятельности и способны конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</p> <p>владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Предметные:</p> <p>уметь организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;</p> <p>- уметь организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p>	<p>быстроты, выносливости, гибкости и координации); осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта</p>
--	---	--	--

**Программой предусмотрены контрольные работы для 8 класса.**

<b>Название</b>	<b>Дата проведения</b>
1. Теста (олимпиада)	20 сентября 2022
2. Нормативы ГТО	11 октября 2022
3. Тест	22 ноября 2022
4. Нормативы (лыжная подготовка)	20 декабря 2022
5. Тест	17 января 2023
6. Нормативы (Лыжная подготовка)	24 января 2023
7. Контрольная работа (Правила игры волейбол, баскетбол)	14 февраля 2023
8. Нормативы (волейбол, баскетбол)	14 марта 2023
9. Нормативы ГТО	18 апреля 2023
10. Итоговая контрольная работа (Тест, Бег 2000 км)	25 апреля 2023

При наличии в классе обучающегося с ограниченными возможностями здоровья будут предложены контрольные работы в виде тестовых работ

### Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Раздел (количество часов)	Тема	Воспитательный компонент
1,2	Легкая атлетика 11 часов	Высокий старт. Низкий старт.	Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье
3,4		Эстафетный бег	
5		Бег на результат 60 м.	
6,7		Эстафетный бег	
8		Челночный бег	
9-11		Прыжок в длину.	
12-14		Гимнастика (13 часов)	
15	Перестроение из колонны		
16	Длинный кувырок		
17-18	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках		
19	Подтягивание на перекладине		
20		Длинный кувырок	Формирование представлений о

21	Волейбол (17 часов)	Подтягивания на перекладине.	ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека
22		Опорный прыжок способом «согнув ноги»	
23		Опорные прыжки	
24		Прыжок через коня	
25		Передача мяча сверху двумя руками	
26		Приём и передача сверху двумя руками	
27,28		Нижняя прямая подача	
29,30		Верхняя прямая подача	
31,32		Приём мяча снизу двумя руками	
33,34		Нападающий удар после подбрасывания партнером	
35		Игра по упрощенным правилам	
36,37		Ловля и передача мяча	
38		Прием - передача - удар	
39,40		Тактика свободного нападения	
41		Прием мяча снизу	

42	лыжная подготовка 15 часов	Попеременный двухшажный ход. Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	формирование ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине		
43,44		Лыжный ход- скользящий шаг.			
45,46		Одновременный двушажный			
47,48		Переход с одного хода на другой			
49		Коньковый ход без палок			
50		Спуск в основной стойке			
51,52		Одновременный одношажный ход			
53		Одновременный безшажный ход			
54		Преодоление уклонов			
55		Спуски и подъемы			
56		Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе.		развитие компетенции и ценностных представлений о верховенстве закона и потребности в правопорядке, общественном согласии и межкультурном взаимодействии	
57,58		Спортивные игры: Баскетбол 19 часов			Бросок мяча в движении двумя руками снизу.
59,60					Бросок мяча в движении двумя руками от головы
61,62		Позиционное нападение с			

		изменением позиций	
63,64		Учебная игра	
65,66		Ведение мяча в движении со средней высотой отскока	
67,68		Быстрый прорыв (2 x 1).	
69,70		Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	
71,72		Броски мяча по кольцу	
73,74		Штрафной бросок.	
75		Учебная игра	
76,77	Волейбол (10 часов)	Учебная игра.	
78,79		Прием мяча.	
80		Передача мяча в парах.	
81		Подача мяча снизу.	
82		Подача мяча сверху.	
83-85		Учебная игра.	
86,87	ГТО (9 часов)	Теоретическая подготовка.	
88		Бег на короткие дистанции.	
89		Прыжок в длину с разбега (м).	

90		Бег на длинные дистанции.	
91		Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине.	
92		Наклон вперед с прямыми ногами.	
93-94		Сдача нормативов ГТО.	
95	Кроссовая подготовка (8 часов)	Бег по пересеченной местности	
96		Бег 2000	
97		Бег по пересеченной местности	
98,99		Бег с преодолением вертикальных препятствий	
100,101		Бег 100 метров	
102		Бег 3000 метров.	

### Календарно- тематическое планирование

№ п/п	План	Факт	Раздел (количество часов)	Тема
1,2			Легкая атлетика 11 часов	Высокий старт. Низкий старт.
3,4				Эстафетный бег
5				Бег на результат 60 м.
6,7				Эстафетный бег
8				Челночный бег
9-11				Прыжок в длину.
12-14			Гимнастика (13 часов)	Строевые упражнения
15				Перестроение из колонны
16				Длинный кувырок
17-18				Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках
19				Подтягивание на перекладине
20				Длинный кувырок
21				Подтягивания на перекладине.

22				Опорный прыжок способом «согнув ноги»	
23				Опорные прыжки	
24				Прыжок через коня	
25			Волейбол (17 часов)	Передача мяча сверху двумя руками	
26				Приём и передача сверху двумя руками	
27,28				Нижняя прямая подача	
29,30				Верхняя прямая подача	
31,32				Приём мяча снизу двумя руками	
33,34				Нападающий удар после подбрасывания партнером	
35				Игра по упрощенным правилам	
36,37				Ловля и передача мяча	
38				Прием - передача -удар	
39,40				Тактика свободного нападения	
41				Прием мяча снизу	
42				лыжная подготовка 15 часов	Попеременный двухшажный ход. Т.Б. при занятиях лыжной подготовке
43,44					Лыжный ход- скользящий шаг.

45,46				Одновременный двушажный
47,48				Переход с одного хода на другой
49				Коньковый ход без палок
50				Спуск в основной стойке
51,52				Одновременный одношажный ход
53				Одновременный безшажный ход
54				Преодоление уклонов
55				Спуски и подъемы
56				Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе.
57,58			Спортивные игры: Баскетбол 19 часов	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.
59,60				Бросок мяча в движении двумя руками от головы
61,62				Позиционное нападение с изменением позиций
63,64				Учебная игра
65,66				Ведение мяча в движении со средней высотой отскока
67,68				Быстрый прорыв (2 x 1).
69,70				Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.

71,72				Броски мяча по кольцу
73,74				Штрафной бросок.
75				Учебная игра
76,77			Волейбол (10 часов)	Учебная игра.
78,79				Прием мяча.
80				Передача мяча в парах.
81				Подача мяча снизу.
82				Подача мяча сверху.
83-85				Учебная игра.
86,87				ГТО (9 часов)
88			Бег на короткие дистанции.	
89			Прыжок в длину с разбега (м).	
90			Бег на длинные дистанции.	
91			Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине.	
92			Наклон вперед с прямыми ногами.	
93-94			Сдача нормативов ГТО.	
95			Кроссовая подготовка (8 часов)	Бег по пересеченной местности
96				Бег 2000
97				Бег по пересеченной местности

98,99		
100,101		
102		

Бег с преодолением вертикальных препятствий
Бег 100 метров
Бег 3000 метров.