Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Павловская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
_____ /Двоеносова О.А./

Утверждаю:
Директор МБОУ «Павловская СОШ»
_____ /Богомазова Л. С./
Приказ № 218 от «25 » августа 2021 г.

МБОУ "ПАВЛОВСКАЯ СОШ"

Подписан: МБОУ "ПАВЛОВСКАЯ СОШ"
DN: STREET="УЛИЦА ПИОНЕРСКАЯ, ДОМ 13", S=Алтайский край, L="РАЙОН ПАВЛОВСКИЙ, СЕЛО ПАВЛОВСК", C=RU, G=Лилия Сергеевна, SN=Богомазова, CN="МБОУ ""ПАВЛОВСКАЯ СОШ""", T=ДИРЕКТОР, O="МБОУ ""ПАВЛОВСКАЯ СОШ""", E=seleverstova2008@mail.ru, ИНН=002261005945, СНИЛС=06968485742, ОГРН=1022202363303
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-11-23 10:09:51
Foxit Reader Версия: 9.7.2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММАПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Физическая культура», 8 класс
2021/2022 учебный год

Рассмотрена:
на ШМО учителей эстетического
и физического развития
МБОУ «Павловская СОШ»
Протокол № 1 от «24» августа 2021г.

Составитель:
Вараксина Т.А.,
Учитель физической культуры
МБОУ «Павловская СОШ»

Павловск 2021 г.

8 класс

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

- примерной рабочей программы основного общего образования «Физическая культура»(для 5-9 классов образовательных организаций) , Москва, 2021 г.

Согласно программе на изучение программного материала отводится 3 часа в неделю (102 часа). Исходя из учебного плана школы и годового календарного графика на изучение курса «Физическая культура» отведено 3 часа в неделю (105 часов). В рабочую программу внесены изменения. Резервные часы распределены на следующую тему: Тестовые задания комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатовпо физической культуре:
Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихсяруководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:
- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордитьсяпобедами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
_ готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормымежличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условияхактивного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во времяпроведения совместных занятийфизической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированиюкультуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

-осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культуройи спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиеническиеи профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
-готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природнойсреды:
-освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебныхзаданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельныхзанятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные учебные познавательные действия:

— проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
— осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающийдокумент современного олимпийского движения, приводитьпримеры её гуманистической направленности;
— анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
— характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении иукреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту иорганизации бивуака;
— устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
— устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений,измерять индивидуальную форму и составлять комплексыупражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

— устанавливать причинно-следственную связь между уровнемразвития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
— устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
— устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

— выбирать, анализировать и систематизировать информациюиз разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
— вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:
— проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
— анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
— проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
— составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
— выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
— выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
— выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
— выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
— выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов

— имитация передвижения);
— демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол
(передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол
(прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
футбол
(удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений иформ организации. Всестороннее и гармоничное физическоеразвитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанкии разработка индивидуальных планов занятий корригирующейгимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработкаиндивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальныхособенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжениясистем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулированиявегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатическая комбинацияиз ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках,упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне изранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).

Гимнастическая комбинация на перекладине свключением ранее освоенных упражнений в упорах и висах(юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Лёгкая атлетика.

Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».
Правила проведения соревнований по сдаче норм комплексаГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативныхтребований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.
Лыжная подготовка.
Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствийна лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;
торможение боковым скольжением при спуске с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, спусках, подъёмах, торможении.
Спортивные игры.
Баскетбол.
Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяч двумя руками; передача одной рукой от плеча и снизу; бросок двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.
Волейбол.
Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.
Футбол.
Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёмастопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правилаигры в мини-футбол; технические и тактические действия.
Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).
Игровая деятельность по правилам классического футбол с использованием ранее разученных технических приёмов(юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.
Модуль «Физическая подготовка с использованиемсредств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры».

Содержание модуля «Базовая физическая подготовка»
Общефизическая подготовка.

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.).

Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.).
Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).

Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.).

Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).
Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастическойстенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом «на спине»).
Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).
Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и безупора).

Челночный бег.

Бег по разметкам с максимальным темпом.

Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м).

Бег с ускорениями из разных исходных положений.

Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.
Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.

Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей).

Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).

Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.

Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек.

Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.

Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).
Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.
Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.
Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.
Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.

Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.
Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой.

Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся).

Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии.

Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий.

Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры.

Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. ***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.
Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений.

Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием.

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.
Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей.

Подтягивание в висе и отжимание в упоре.

Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимания в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);

метание набивного мяча из различных исходных положений;

комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения);

элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости.

Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости.

Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.
Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.

Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.

Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей.

Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе(на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно.

Бег с препятствиями.

Бег в горку с дополнительным отягощением и без него.

Комплексы упражнений с набивными мячами.

Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.

Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.
Развитие скоростных способностей.

Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.
Максимальный бег в горку и с горки.

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).

Бег с максимальной скоростью «с ходу».
Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации.

Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).
Лыжные гонки.

Развитие выносливости.

Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной,большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей.

Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».
Развитие координации.

Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.
Спортивные игры.

Баскетбол.

Развитие скоростных способностей.

Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).
Ускорения с изменением направления движения.

Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.

Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.

Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.

Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.

Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега.

Прыжки с поворотами на точность приземления.

Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180° и 360°.

Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).

Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением.

Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости.

Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.

Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений.

Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад).

Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.

Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).

Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.
Ф*утбол.*

Развитие скоростных способностей.

Старты из различных положений с последующим ускорением.

Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе.
Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направлениядвижения (по прямой, по кругу и змейкой).

Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.

Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд.

Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.

Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Развитие силовых способностей.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.
Многоскоки через препятствия.

Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту.
Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).
Развитие выносливости.

Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха.

Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.
Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение учебного времени прохождения программного материала для учащихся 8 классов.

№	Вид программного материала	Количество часов
1.	**Знания о физической культуре.**	Интегрировано с разделом «Спортивно-оздоровительная деятельность»
	Физическая культура в современном обществе,характеристика основных направлений и форм организаций	
	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	
	Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.	
2.	**Способы самостоятельной деятельности**.	Интегрировано с разделом «Спортивно-оздоровительная деятельность»
	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	
	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	
	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	
	Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельны тренировочных занятий.	
3.	**Физическое совершенствование**	**102(+3)**
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Интегрировано с разделом «Спортивно-оздоровительная деятельность»
	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	
	Спортивно-оздоровительная деятельность	102(+3)
	гимнастика с основами акробатики	12
	лёгкая атлетика	30
	лыжныеподготовка	12
	Спортивные игры:	
	баскетбол	15+5
	волейбол	18+2
	футбол	6+2
	Тестовые задания комплекса ГТО	**3**
	Прикладно – ориентированная двигательная деятельность Модуль « Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры».	Интегрирована с разделом «Спортивно-оздоровительная деятельность»
	Итого	105

Учебно - тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов и тем уроков	Кол-во часов.	Тип урока	Учебник
	Физическое совершенствование: футбол	**8**		
	Удары по мячу	**2**		
1	-удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы; - внутренней и внешней часть подъёма стопы; -удары по неподвижному катящемуся и летящему мяча сразбега внутренней и внешней частью подьема стопы. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность ***Правила техники безопасности.***	1	образовательно - познавательный	fizicheskaja_kult_8_9kl_ljah_zdane vich2012_207s
2	-удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы; - внутренней и внешней часть подъёма стопы; -удары по неподвижному катящемуся и летящему мяча сразбега внутренней и внешней частью подьема стопы. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность ***Основные приёмы игры в футбол.***	1	образовательно - обучающий	
	Остановка мяча.	**2**		
3	-остановка мяча внутренней стороной стопы Прикладно – ориентированная двигательная деятельность ***Основные правила игры футбол.***	1	образовательно - обучающий	
4	-остановка мяча внутренней стороной стопы Прикладно – ориентированная двигательная деятельность ***История футбола.***	1	образовательно - тренировочный	
	Тактические действия игроков	**2**		
5	-тактические действия игроков в нападении и защите; -использование разученных технических и тактических действиях в условиях игровой деятельности Прикладно – ориентированная двигательная деятельность ***Физическая культура в современном обществе,характеристика основных направлений и форм организаций.***	1	образовательно - обучающий	
6	тактические действия игроков в нападении и защите; -использование разученных технических и тактических действиях в условиях игровой деятельности Прикладно – ориентированная двигательная деятельность	1	образовательно - обучающий	

	Оздоровительно – ориентированное направление физической культуры.			
	Игровая деятельность	**2**		
7	-игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушки) -игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши) Прикладно – ориентированная двигательная деятельность ***Спортивно – ориентированное направление физической культуры.***	1	образовательно - обучающий	
8	-игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушки) -игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши) Прикладно – ориентированная двигательная деятельность ***Прикладно – ориентированное направление физической культуры.***	1	образовательно - обучающий	
	Физическое совершенствование: л/атлет.	**15**		
	Беговые упражнения	**5**		
9	**Бег на результат 30м** Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70м. Старты из различных исходных положений. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность ***Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.***	1	образовательно - обучающий	
10	Скоростной бег до 80м. **Бег на результат 60м.** Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе (кросс) до 15 мин. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность ***История лёгкой атлетики.***	1	образовательно - обучающий	
11	**Бег на результат 250м**. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность ***Правила проведения соревнований по легкой атлетике.*** ***Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО (в беге, прыжках и метаниях).***	1	образовательно - тренировочный	
12	**Бег на результат 30, 60м.** Прикладно – ориентированная двигательная деятельность ***Всестороннее и гармоничное физическое***	1	образовательно - тренировочный	

	развитие.			
13	**Кроссовый бег на 2000м.** Прикладно – ориентированная двигательная деятельность ***Связь занятий физической культурой со всесторонним и гармоничным физическим развитием.***	1	образовательно - тренировочный	
	Прыжковые упражнения.	**5**		
14	**Прыжок в длину с места.** Прикладно – ориентированная двигательная деятельность ***Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность.***		образовательно - тренировочный	
15	**Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. ***Всесторонее и гармоничное физическое развитие современного человека.***	1	образовательно - тренировочный	
16	**Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»**. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. ***Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.***	1	образовательно - тренировочный	
17	**Прыжковые упражнения:** **-** многоскоки (5-кратный прыжок). Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. ***История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления.***	1	образовательно - тренировочный	
18	Прыжки в высоту с разбега. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. ***Лечебная физическая культура, её направления и формы организации.***	1	образовательно - тренировочный	
19	Прыжки в высоту с разбега. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. ***История и развитие Паралимпийских игр.***	1	образовательно - тренировочный	
	Метание мяча.	**4**		
20	Метание малого мяча с разбега. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. **Способы самостоятельной деятельности**: ***Коррекция нарушения осанки.***	1	образовательно - тренировочный	
21	Метание малого мяча с разбега. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. **Способы самостоятельной деятельности**:	1	образовательно - обучающий	

	Коррекция избыточной массы тела.			
22	Метание малого мяча с разбега. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. **Способы самостоятельной деятельности**: ***Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой***	1	образовательно - тренировочный	
23	**Метание набивного мяча** (2кг) Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. **Способы самостоятельной деятельности**: ***Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.***	1	образовательно - обучающий	
	Физическое совершенствование: волейбол	**20**		
	Прямой нападающий удар	**7**		
24	Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. ***Правила техники безопасности.***	1	образовательно - обучающий	
25	Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. ***История волейбола.***	1	образовательно - обучающий	
26	Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная д еятельность. ***Основные приёмы игры в волейбол***	1	образовательно - обучающий	
27	Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. ***Основные правила игры в волейбол.***	1	образовательно - обучающий	
28	Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная	1	образовательно - тренировочный	

	деятельность. **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** ***Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровтельнойфизической культуры: упражнеиямыщечной релаксации.***			
29	Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** ***Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: регулирования вегетативной нервной системы.***	1	образовательно - тренировочный	
30	Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** ***Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: профилактики общего утомления.***	1	образовательно - тренировочный	
	Индивидуальное блокирование мяча с места	**7**		
31	Индивидуальное блокирование мяча с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** ***Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: остроты зрения***	1	образовательно - познавательный	
32	Индивидуальное блокирование мяча с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. ***Профилактика умственного перенапряжения.***	1	образовательно - обучающий	
33	Индивидуальное блокирование мяча с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	1	образовательно - тренировочный	

34	Индивидуальное блокирование мяча с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	1	образовательно - тренировочный	
35	Индивидуальное блокирование мяча с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	1	образовательно - обучающий	
36	Индивидуальное блокирование мяча с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	1	образовательно - тренировочный	
37	Индивидуальное блокирование мяча с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	1	образовательно - тренировочный	
	Тактические действия в защите и нападении.	**6**		
38-43	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	6	образовательно - обучающий	
	Физическое совершенствование: баскетбол	**20**		
	Повороты.	**5**		
44	Повороты в правую левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. ***Правила техники безопасности.***	1	образовательно - обучающий	
45	Повороты в правую левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. ***Основные приёмы игры.***	1	образовательно - обучающий	
46	Повороты в правую левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с	1	образовательно - тренировочный	

	использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. ***Основные правила игры в баскетбол.***			
47	Повороты в правую левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. ***История баскетбола.***	1	образовательно - обучающий	
48	Повороты в правую левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	1	образовательно - тренировочный	
	Передача мяча	**5**		
49-53	Передачи мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	5	образовательно - обучающий	
	Броски мяча в корзину.	**5**		
54-58	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	5	образовательно - обучающий	
59-63	Броски мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	5		
	Физическое совершенствование: лыжные гонки	**12**		
	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	**3**		
64	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. ***Правила техники безопасности.***	1	образовательно - познавательный	
65	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	1	образовательно - обучающий	

	Основные правила соревнований.			
66	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. ***История лыжного спорта***	1		
	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	**3**		
67-69	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	3	образовательно - обучающий	
	Торможение.	**3**		
70-72	Торможение боковым скольжением на лыжах при спуске с пологого склона. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	3	образовательно - тренировочный	
	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	**3**		
73-75	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	3	образовательно - познавательный	
	Физическое совершенствование:Гимнастика с основами акробатики.	**12**		
	Акробатическая комбинация. Вольные упражнения.	**3**		
76-78	Акробатическая комбинации: юноши (стойки, упоры, кувырки, прыжки). Вольные упражнения: девушки (акробатические упражнения, ритмическая гимнастика). Прикладно – ориентированная двигательная деятельность ***Правила техники безопасности.***	3	образовательно - обучающий	
	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	**3**	образовательно - тренировочный	
79-81	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне: девушки (прыжки, повороты, передвижения). Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. Юноши: развитие силовых способностей.	3		
	Гимнастическая комбинация на перекладине.	**3**		
82-84	Гимнастическая комбинация на перекладине юноши (упоры, висы). Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. Девушки: упражнения для развития гибкости.	3	образовательно - обучающий	
	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	**3**		
85-87	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях: юноши (упор на руках, кувырок вперед, соскок)	3	образовательно - обучающий	

	Прикладно – ориентированная двигательная деятельность. Девушки: упражнения для развития гибкости.			
	Лёгкая атлетика	**15 часов**		
	Беговые упражнения	**5**		
88	**Бег на результат 30м** Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70м. Старты из различных исходных положений. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность ***Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.***	1	образовательно - обучающий	
89	Скоростной бег до 80м. **Бег на результат 60м.** Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе (кросс) до 15 мин. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность	1	образовательно - обучающий	
90	**Бег на результат 250м**. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность	1	образовательно - тренировочный	
91	**Бег на результат 30, 60м.** Прикладно – ориентированная двигательная деятельность	1	образовательно - тренировочный	
92	**Кроссовый бег на 2000м.** Прикладно – ориентированная двигательная деятельность	1	образовательно - тренировочный	
	Прыжковые упражнения.	**5**		
93	**Прыжок в длину с места.** Прикладно – ориентированная двигательная деятельность		образовательно - тренировочный	
94	**Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	1	образовательно - тренировочный	
95	**Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»**. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	1	образовательно - тренировочный	
96	**Прыжковые упражнения:** **-** многоскоки (5-кратный прыжок). Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	1	образовательно - тренировочный	
97	Прыжки в высоту с разбега. Прикладно – ориентированная двигательная	1	образовательно - тренировочный	

	деятельность.			
98	Прыжки в высоту с разбега. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	1	образовательно - тренировочный	
	Метание мяча.	**4**		
99	Метание малого мяча с разбега. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	1	образовательно - тренировочный	
100	Метание малого мяча с разбега. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	1	образовательно - обучающий	
101	Метание малого мяча с разбега. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	1	образовательно - тренировочный	
102	**Метание набивного мяча** (2кг) Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	1	образовательно - обучающий	
	Тестовые задания комплекса ГТО.	**3**		
103-105	Тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах. ***Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО (в беге, прыжках и метаниях).***	3	образовательно - тренировочный	
	Всего	105 часов		

Лист дополнений и изменений (физкультура 8 класс)

Дата внесения изменений	Характеристика изменений	Реквизиты документа, которым закреплено изменение	Подпись лица, внёсшего изменения