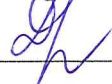


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГБОУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БУРЯТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1»



СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР



РАССМОТРЕНО:

На заседании МО



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Батомункуева Баярто Ринчиновича

первая категория

Класс: 8

Предмет: физическая культура

Рассмотрено на заседании
педагогического совета № 7
от «28» августа 2021 г.

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре в 8 классе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программы ОУ, автором - составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, издательство Москва «Просвещение».

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений

Оценка успеваемости по физической культуре в 8 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа рассчитана на 102 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

2. Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

№	Виды	Часы
1	Легкая атлетика	28
2	Спортивные игры	32
3	Гимнастика	10
4	Плавание	22
5	Фитнес и ОФП	6
6	Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии: конные скачки»	4
	итого	102

Содержание тем учебного курса

Основы знаний История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Способы деятельности Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

Национально-региональный компонент в РП по физической культуре в 8 классе представлен изучением следующей темы: «Конные скачки – национальный вид спорта в Бурятии: история, правила, известные спортсмены, соревнования».

Тема 1. Легкая атлетика (28часов)

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

Тема 2. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол (32 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу и футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и

выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар Учебная игра.

Тема 3. Гимнастика с основами акробатики (10 час)

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

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

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

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

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

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

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Тема 3. Плавание (22 часов)

Техника безопасности при проведении занятий в бассейне. Обучение 4 стиля в плавании. Обучение скольжению в воде, кроль ногами, руками, задержки дыхания.

Тема 4. Фитнес - аэробика и ОФП. (6 часов)

История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Тема 5. Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии: конные скачки. (4 часа)

Знакомства с национальными видами спорта. Знакомства выдающимися спортсменами РБ. Правила конных скачек.

Тематический план

№	Виды	Часы	Темы
1	Легкая атлетика	28	Спринтерский бег, кроссовая подготовка, метание гранаты, прыжки с разбега, прыжки с места, прыжки в высоту, толкание ядра, эстафетный бег
2	Спортивные игры	32	Футбол, баскетбол, волейбол, теннис
3	Гимнастика	10	Акробатика, опорные прыжки, лазание по канату Работа со снарядами
4	Плавание	22	Кроль на спине Кроль на груди Брасс
5	Фитнес и ОФП	6	Бег, ору, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук
7	Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии: конных скачек	4	История, выдающиеся спортсмены, правила стрельбы
	итого	102ч	

Тематическое планирование - 8 класс

1 четверть									
п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2 Легкая атлетика 15 ч	3 Спринтерский бег, эстафетный бег	4	5 Обучающий	6 Спринтерский бег: высокий старт, стартовый разгон. Развитие быстроты координации, памяти, мышления. П/и «Третий лишний» Инструктаж по ТБ «Легкая атлетика»	7 Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	8	9 Повторение терминологии: <i>спринтерская дистанция, старт, стартовый разгон.</i>	10 10.09
			Урок №1						
			Урок №2	Обучающий	Техника спринтерского бега. Развитие быстроты, координации, формирование осанки. П/и «Охотники и утки».	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		Проверка и тренировка осанки у стены: стоя спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, ягодицами, пятками в течении двух минут, 3 подхода по 2 мин 3 раза в день	10.09
			Урок №3	Обучающий	Техника спринтерского бега (бег по дистанции, финиширование), техника прыжка в высоту (перешагивание). Развитие быстроты, прыгучести. Игра на внимание «Запрещённое движение». Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ современного человека.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	КУ. Оценивание гибкости (наклон вперед в положении сидя, см): Девочки – «4»-8-10; «5»-11 и выше. Мальчики – «4»-6-8; «5»- 9 и выше.	Повторение терминов: финиш, прыжки в высоту, способ прыжков «перешагивание» («ножницы»).	10.09
			Урок №4	Обучающий	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания», техника спринтерского бега. Развитие прыгучести, быстроты, координации. П/и «Стой!».	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»		Сделать плакаты – картинки: 1) сердца и сосудов человека; 2) пять упражнений – комплекс утренней гимнастики.	10.09

		Урок №5	Обучающий Контрольный	Техника прыжка в длину с разбега, техника равномерного бега. Развитие прыгучести, быстроты, формирование правильной осанки. Встречная эстафета. Игра на внимание «Карлики и великаны»	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в длину с разбега	КУ. Бег 60м: Девочки – «4»-10.3 «5»-11.2 Мальчики – «4»-10.8 «5»-9.9			
	Равномерный бег прыжок в длину с разбега.	Урок №6	Обучающий	Техника прыжка в длину с разбега. Техника равномерного бега . Развитие прыгучести, быстроты, координации. ПИ «Ловля парамир», «Боевые пегухи».	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в длину с разбега				
		Урок №7	Обучающий	Техника эстафетного бега. Техника метания теннисного мяча. Развитие быстроты, координации, меткости, формирование осанки. ПИ «Усеница».	Уметь пробегать данные отрезки с максимальной скоростью, метать мяч в горизонтальную цель				
		Урок №8	Обучающий	Техника равномерного бега. Эстафета.	Уметь пробегать отрезки с максимальной скоростью,			Стибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).	
		Урок №9	Обучающий	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений . Игра «Футбол» по упрощённым правилам	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин			Стибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула). Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.	
		Урок №10	Обучающий	Техника бега на длинные дистанции, преодоление препятствий. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, формирование осанки.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.			Подготовить, прочитать о дыхательной системе человека, посмотреть плакаты и муляжи в кабинете биологии.	
		Урок №11	Обучающий	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений . Игра «Футбол» по упрощённым правилам					
		Урок №12	Обучающий	Техника равномерного бега. Эстафета	Уметь пробегать отрезки с максимальной скоростью,				
Плавание 6ч	Плавание	Урок №13.14	Обучающий	Инструктаж по тех. Безопасности на уроках ФК в бассейне. Задержка дыхания. Выполнение упражнений	Уметь держаться на воде.				

				стрела на груди, на спине. Работа ног с доской. Работа рук стоя на месте. Техника прыжка в длину с места, техника челночного бега. Развитие быстроты, прыгучести, формирование осанки. П/и «Воздух, вода, земля».	Уметь пробегать данные отрезки с максимальной скоростью, прыгать в длину с места	КУ. Подтягивание на перекладине мальчики: «5» - 6 и выше; «4» - 4 - 5. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине за 30сек.: «5» - 23 и выше; «4» - 18 - 22.	5.10 7.10
				Техника прыжка в длину с места, ловли высоко летящего мяча. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, формирование осанки Игра «Пионербол», Игра на внимание «Воздух, вода, земля».	Уметь пробегать данные отрезки с максимальной скоростью, прыгать в длину с мес		10.10 9.10
				Техника прыжка в длину с места, ловли высоко летящего мяча . Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, прыгучести П/и «Невод»	Уметь пробегать данные отрезки с максимальной скоростью, прыгать в длину с места	КУ. Прыжок в длину с места: Девочки – «5» - 165 «4» - 145 Мальчики – «5» - 175; «4» - 160	14.10
Спортивные игры 6 ч		Урок №18	Обучающий	Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, удар и остановка мяча. Развитие выносливости, координации. Игра-викторина «Дыхание».	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.	ДЗ. Упражнения для развития быстроты движения: (5кл –упр. 23-29). 1) Вис на перекладине – в быстром темпе поднимать опускать ноги, сгибая и разгибая их в коленях. 2) В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя правую и левую ногу. 3) В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах. 4) В быстром темпе наклонны к ногам, сгибая и разгибая туловище.	16.10
Плавание		Урок №19.20	Обучающий	Кроль на груди. Правильность работы рук и ног. Правильный вдох выдох.			16.10 21.10

		Урок №21	Обучающий	Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, удар и остановка мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, прыгать в длину с места, играть в игру по упрощённым правилам.	ДЗ. Урока №17.	22.10
		Урок №22	Обучающий	Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, передача мяча. Эстафеты . Игра «Собачки». Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.		22.10
Спортивная игра	Баскетбол 2 ч	Урок №23,24	Обучающий	Знакомство со спортивными играми - баскетбол, мини-баскетбол (Презентация). Техника перемещений в стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости, координации, памяти. П/н «Охотники и утки». ТБ.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Повторение терминологии: техника, стойка баскетболиста, баскетбол (в переводе с англ.) - мяч	22.10 2010
Плавание	Плавание	Урок №25,26	Обучающий	Кроль на груди. Правильность работы рук и ног. Правильный вдох выдох.			2010 / 99
Спортивная игра	Настольный теннис 1 ч	№27	Обучающий	Подача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар	Уметь «подрезать» шарик Уметь правильно двигать руки под углом 45°		11/16

2 четверть

П/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Плавание 8 ч	плавание	№28-29	Обучающий	Кроль на груди. Прыжки в воду.	Уметь держаться в воде			10
	Спортивная игра 9 ч	Баскетбол 2ч	№30	Обучающий	Знакомство со спортивными играми - баскетбол, мини-баскетбол (Презентация). Техника перемещений в стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости, координации, памяти. П/и «Охотники и утки». ТБ.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Повторение терминологии: техника, стойка баскетболиста, баскетбол (в переводе с англ. - мяч)	10
			№31	Обучающий	Техника перемещений в стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости. П/И «Колдун», «П/и «Перестрелка», Игра на внимание «Карлики и великаны».	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Поднимание и опускание туловища из положения лёжа за 30 сек.	10
	Плавание 6 ч	Настольный теннис 2 ч плавание	№32-33 № 34, 35	Обучающий Обучающий	Поддача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар Кроль на спине. Работа над дыханием	Уметь «подрезать» шарик Уметь правильно двигать руки под углом 45°			10
		Настольный теннис 1 ч	№36	Обучающий	Поддача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар	Уметь «подрезать» шарик Уметь правильно двигать руки под углом 45°			10
		Баскетбол 4ч	№37	Обучающий	Остановка двумя шагами; техника поворота; техника броска одной рукой от с места. Развитие координации, быстроты. П/И «Салки», Игра на внимание «Найди своё место», П/и «Вороны и воробы».	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Выполнить по 50 раз на каждую руку имитацию броска.	10
			№38-39	Обучающий	Бросок одной рукой от плеча; остановка шагом; техника поворота. Эстафеты. Развитие координации, внимания, быстроты.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические д.			10

3 четверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<i>Гимнастика и перетягивание каната-вариативно</i> <i>10 ч</i>	Акробатика. Лазание по канату в два приёма. Опорный прыжок через козла.	№49-50	Обучающий	Гимнастика (Презентация) Переноска грузов, гимнастических снарядов. Разучивание нового комплекса упражнений. Совершенствование ранее изученные акробатические упражнения: упор присев и кувырок вперёд в упор присев, упор присев и перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев кувырок назад в упор присев; из положения лёжа на спине выйти в мост; Лазание по канату в два приёма, равновесие; опорный прыжок через козла.. Развитие силы, гибкости, ловкости, координации движений Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		1) Подтягивание из виса стоя ; 2) Поднимание туловища из положения лёжа; пологие 3) Прогнание туловища из положения лёжа 4) Поднимание гантелей или резинового бинта. 5) В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до касания коленями груди. 6) Сгибание и разгибание рук в упоре. Все упражнения выполнять до «отказа», в 3-4-х подходах, акробатические по 6-8 раз. Знать название каждого упражнения и его действие на организм.	10 <i>20.01</i> <i>15.01</i>
			Урок № 51	Обучающий	Переноска грузов, гимнастических снарядов и их установке. Техника опорного прыжка, лазания по канату в два приёма, равновесия. Совершенствование акробатических	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		1) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; 2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) В висе на гимнастической	10 <i>20.01</i>

								стенке поднимание ног; 4) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта. Все упражнения выполнять до «отказа», в 3-4-х подходах, акробатические по 6-8 раз	
Плавание 2 ч	Плавание 2 ч	Урок № 52-53	Обучающий	Кроль на груди	Уметь выдыхать воду, последовательность работы ног и рук	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Кувширок вперёд и назад, поворот кругом, перекагом назад стойка на лопатках (держат 5 сек).	1) Сгибание и разгибание рук в опоре лёжа; 2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) Подтягивание в вися мальчики и девочки; 4) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта поочерёдно, правой и левой рукой.	1) Сгибание и разгибание рук в опоре лёжа; 2) В вися на гимнастической стенке поднимание ног; 3) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта поочерёдно, правой и левой, движением от плеча вверх; 4) Поднимание туловища из
		Урок № 54-55	Контрольный	КУ выполнение акробатических упражнений. Комплекс ритмической гимнастики. Совершенствование техники лазания по канату в два приёма, опорного прыжка через козла, равновесия. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движения.					
	Опорный прыжок	Урок № 56-57	Контрольный	КУ. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Совершенствование техники лазания по канату и упражнения в равновесии. Развитие силы, ловкости, координации движения.	Уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь				

	Плавание 2 ч	Урок № 58-59	Обучающий	. кроль на груди	Уметь выдыхать воду и сделать вдох. последовательность работы ног и рук			положение лёжа; Каждое упр. Выполняются в течение 1 мин. 15 сек. по три подхода.	10.02 11.02
	Плавание 2 ч	Урок № 60-61	Обучающий Контрольный	КУ. Лазание по канату в два приёма. Техника смешанных висов. Развитие силы, ловкости, координации движения, скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять технику лазания по канату в два приёма	КУ. Мальчики: «5» - 5м; «4» - 4м; «3» - 3м. Девочки: «5» - 4м; «4» - 3м; «3» - 2м.	1) Приседание на одной ноге с поддержкой; 2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) Растягивание резинового бинта (закреплённого на уровне груди) в положении полусогнувшись, движением рук спереди-назад (гребковые движения) поочерёдно правой и левой рукой. Все упр. Выполняются до отказа.		
	Гимнастика	Урок № 62-63	Обучающий	Совершенствование техники смешанных висов. Акробатические упражнения. Развитие силы, координации, гибкости и ловкости.	Уметь выполнять упражнения на брусках, перекладине		1) Приседание у гимнастической стенки с грузом девочки, хватом за четвертую рейку и с партнёром на плечах мальчики 2) Подтягивание в висе (м) и в висе лёжа под углом 35° (д); 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д) и в упоре прогнувшись на брусьях (м). 4) Растягивание	12.02 17.02	

	Плавание 2 ч	Урок № 64-65	Обучающий	Кроль на груди	<p>уметь выдыхать воду и сделать вдох, последовательность работы ног и рук</p> <p>Уметь выполнять акробатическую связку из разученных упражнений, упражнения на перекладине, брусьях.</p>	резинового бинта.	19.07 19.08
	Урок № 66	Обучающий	<p>Подъём переворотом в упор, переход из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Развитие силы, координации, гибкости и ловкости.</p> <p>Игра соревнования «Чья команда сильнее».</p>	<p>1) Приседание на одной ноге с поддержкой;</p> <p>2) Поднимание туловища из положения лёжа;</p> <p>3) Растягивание резинового бинта (закрепленного на уровне груди) в положении полусогнувшись, движением рук спереди-назад (гребковые движения) поочередно правой и левой рукой. Все учр. Выполняются до отказа.</p>	24.08		
	Урок № 67	Обучающий Контрольный	<p>КУ. Смешанные висы.</p> <p>Подъём переворотом из виса на н/ж и переход из стойки на лопатках в полушпагат. и ловкости.</p>	<p>Уметь выполнять акробатическую связку из разученных упражнений, упражнения на перекладине, брусьях.</p>	Перекладина – из виса стоя вис завесом одной, вис прогнувшись (через вис двумя), вис согнувшись, вис стоя сзади, вис стоя силой или толчком ног.	26.08	
Спортивные игры 2 ч	Баскетбол	Урок № 68-69	Обучающий	<p>Остановка двумя шагами; техника поворота; техника броска одной рукой от с места. Развитие координации, быстроты. ПИ «Салки», Игра на</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	Выполнить по 50 раз на каждую руку имитацию броска.	26.08 2.09

	Плавание 2 ч	Плавание 2 ч	Урок № 70-71	Обучающий	внимание «Найди своё место», П/и «Вороны и воробьи».	Кроль на груди	уметь выдыхать воду и сделать вдох. последовательность работы ног и рук	4.03 4.03
	Фитнесс и ОФП 2 ч	Фитнесс	Урок №72-73		Бег, ОРУ, СБУ, подъем туловища, прыжки с полного приседа. Сгибание и разгибание рук.	Бег, ОРУ, СБУ, подъем туловища, прыжки с полного приседа. Сгибание и разгибание рук.	9.03 11.03 11	
	Подвижные игры 2 ч		Урок №74-75		Подвижные игры вышибала, перестрелка	Подвижные игры вышибала, перестрелка	11.03 16.03	
	Плавание 2 ч	Плавание 2 ч	Урок №76-77	Обучающий	Кроль на спине	Кроль на спине	15.03 17.03 21.03	
	Спортивная игра	Баскетбол	Урок № 78	Обучающий	игра	Знать правила	21.03	

4 четверть

П/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Спортивные игры 10ч	Настольный теннис 4ч	Урок №79-80	Обучающий	Игра	Знать правила			20.04
		Футбол 6ч	Урок №81-82	Обучающий	игра	Знать правила			22.04
			Урок №83-84	Обучающий	Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, передача мяча. Эстафеты. Игра «Собачки». Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам	ДЗ. Упражнения для развития быстроты движения: (5 кл –упр. 23-29). 1) Вис на перекладине – в быстром темпе поднимать опускать ноги, сгибая и разгибая их в коленях. 2) В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя правую и левую ногу. 3) В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах. 4) В быстром темпе наклоны к ногам, сгибая и разгибая туловище. 5) В быстром темпе прогибать спину, поднимая голову вверх. Вдох делать перед прогибанием, выдох – опускаясь.		10.04 15.04
		Футбол	Урок №85-86	Обучающий	Техника длительного бега. Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.			20.04 22.04
			Урок №87-88	Контрольный	Техника длительного бега. Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.			22.04 29.04

	<i>Легкая атлетика</i>	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Урок №89-90	Обучающий	Техника длительного бега, бега по прямой. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. П/и «Ловля цепочкой», «Мячом в цель»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	КУ. Бег 30м: Девочки – «5» - 5.5 и ниже; «4» - 6.5 – 5.6; Мальчишки – «5» - 5.5 и ниже; «4» - 6.5 – 5.6;		2009 2009
		6-минутный бег, метание малого мяча в цель	Урок №91-92	Обучающий	Техника бега по прямой; техника специальных упражнений к бегу и ходьбе; техника метания малого мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. П/и «Стой»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, метать в горизонтальную цель	КУ. Оценивание гибкости (наклон вперёд в положении сидя, см): Девочки – «4»-7-10; «5»-11 и выше. Мальчишки – «4»- 4 - 6; «5»- 7 и выше.	Подготовить комплекс ОРУ на месте.	105 605
			№93-94	Обучающий Контрольный	Техника длительного бега, бега по прямой. Эстафеты. Развитие выносливости, силы. П/и «Перестрелка», Игра на внимание «Карлики и великаны».	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	КУ. Бег 30м: Девочки – «5» - 5.5 и ниже; «4» - 6.5 – 5.6; Мальчишки – «5» - 5.5 и ниже; «4» - 6.5 – 5.6;		6.05 11.05
			№95-96	Обучающий Контрольный	Техника бега по прямой; техника специальных упражнений к бегу и ходьбе; техника метания малого мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. П/и «Стой»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, метать в горизонтальную цель	КУ. Оценивание гибкости (наклон вперёд в положении сидя, см): Девочки – «4»-7-10; «5»-11 и выше. Мальчишки – «4»- 4 - 6; «5»- 7 и выше.		13.05 13.05
		Прыжки в высоту, метание малого мяча на дальность,	№97-98	Обучающий	Техника равномерного бега, метания малого мяча. Развитие	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, метать в	1) Стоя на одной ноге, притягивание руками согнутой		18.05 22.05

		«Футбол»			выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. П/и «Пионербол»	горизонтальную цель		ноги к груди; 2) стоя на одной ноге, притягивание согнутой назад ноги к ягодице; 3) взмахи прямой ногой вперед и назад.	
	6-минутный бег, прыжок в высоту.	№99-100	Обучающий Контрольный	Техника прыжка в высоту, бег со сменной лидера, преодоление препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств, координации прыгучести	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, выполнять технику прыжка в высоту	КУ. Бег 1000м. Девочки – «5» - 5.17 и ниже; «4» - 5.56 - 5.18; Мальчики – «5» - 4.34 и ниже; «4» - 5.11 – 4.35;			2007
	№ 101-102	Контрольный	Техника прыжка в высоту. Метание малого мяча с разбега. Развитие прыгучести, координации, скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «Футбол»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, выполнять технику прыжка в высоту	КУ. Прыжок в длину с места: Девочки – «5» - 151 и выше; «4» - 140-150; Мальчики – «5» 161 и выше; «4» - 140-160;		Возрождение современных олимпийских игр.	2007	

Система оценивания планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре

Оценка успеваемости по физической культуре в 8 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка* ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, высокий), а затем по техническим показателям *выполнения двигательного действия*.

По выполнению учебного норматива

«5» баллов - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» балла - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» балла - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» балла - двигательное действие норматива не выполнено

Таблица 1

Уровень выполнения двигательного действия по техническим показателям

№	Техническое действие, физическое упражнение	низкий	средний	достаточный	высокий
1	Кувырок вперёд				
	балл	2	3	4	5

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» баллов - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» балла - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. «3» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» балла - двигательное действие не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

- **метод наблюдения.** *Метод открытого наблюдения* заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- **вызов.** *Метод вызова* используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- **упражнения.** *Метод упражнений* предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- **комбинированный.** *Комбинированный метод* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Таблица 2

Уровень сформированности универсальных учебных действий

№	УУД	низкий	средний	достаточный	высокий
1	Коммуникативные				
	баллы	2	3	4	5
	Регулятивные				
	баллы	2	3	4	5
	Познавательные				
	балл	2	3	4	5

По уровню сформированности УУД

«5» баллов выставляется за сформированные УУД

«4» балла ставится за УУД, в которых содержатся небольшие неточности и незначительные погрешности.

«3» балла получает за УУД, в которых имеются пробелы, нет умения использовать их в своем опыте.

«2» балла выставляется за отсутствие каких - либо метапредметных результатов.

На основе отмеченных показателей учителям рекомендуется применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов (+1), за *личные достижения обучающихся, активную работу на уроках физической культуры, привлечение обучающихся к занятиям физической культурой во внеурочное время, участие в соревнованиях всех уровней.*

Методические советы учителю физической культуры.

1. Необходимо знать учителю физической культуры, что *жесткими рамками* нормативов у многих учеников можно убить желание заниматься физкультурой вообще.

2. Четко поставить оценку по нормативам можно только *на уроках легкой атлетики* (бег на различные дистанции, прыжки в длину с места, с разбега, метания и др.)

3. Смотреть динамику роста результатов, если динамика положительная, то и оценка высокая.

4. Оценка по физкультуре складывается из знаний теории и практических навыков. Если ребенок получил «2» или «3» за практику, то у него есть возможность набрать баллы за теорию. Средняя оценка и будет выставлена.

5. Если даже нормативы сданы не очень хорошо, то всегда есть шанс получить *за другие виды деятельности* отличную оценку.

6. Во время оценивания необходимо осуществлять индивидуальный подход, то есть **создавать** для ученика условия, которые отвечают особенностям его развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О

всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель комплекса ГТО:

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.