

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мазанская школа»  
Симферопольского района Республики Крым  
ул. Школьная, 5А, с. Мазанка, Симферопольский район. Республика Крым, 297530,  
e-mail [school\\_simferopolsiy-rayon14@crimeaedu.ru](mailto:school_simferopolsiy-rayon14@crimeaedu.ru) ОГРН 1159102007130

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

Протокол №

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

руководитель МО:

\_\_\_\_\_ Л. И. Слободянюк

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по

УВР:

\_\_\_\_\_ М.В. Акуратова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ

«Мазанская школа»

\_\_\_\_\_ И.Ю. Муסיнова

Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура»

(ФГОС ООО)

8-А класс

Разработал: **Ковтун Юрий Николаевич**

с. Мазанка-2022год

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного стандарта основного общего и среднего (полного) общего образования (Приказ МО РФ от 17.02.2010 №1897).
2. Авторской программы А.П. Матвеева, 5-9 классы «Просвещение 2012г.
3. Региональной экспериментальной комплексной программы по физическому воспитанию. (1-11кл.). Утверждена Ученым Советом КРИППО (Протокол №5 от 04.09.2014 г.).
4. Основной образовательной программы ООО МБОУ «Мазанская школа» и приказа по МБОУ «Мазанская школа» от 31.08.2022 г. № 463 «Об утверждении рабочей программы воспитания школы».
5. Программы воспитания МБОУ «Мазанская школа».
6. Учебного плана МБОУ «Мазанская школа» 2022/2023 учебного года.

Вид программного материала «Лыжная подготовка» заменен разделом «Кроссовая подготовка» по причине природно-климатических условий.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 8 классе по 2 часа в неделю, общий объем времени составляет 68 часа.

УМК для реализации программы используется следующий учебник:

А.П. Матвеев: « Физическая культура 8 - 9 классы» М.; «Просвещение» 2014 - 151 стр.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные** результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в

познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

**Метапредметные** результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее ЭФФЕКТИВНЫЕ способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и проявляется 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, укреплением здоровья, умением вести здоровый образ жизни.

**Предметные** результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Гимнастика с элементами акробатики

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История Олимпийских игр, традиции, правила, символика. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.	Учащийся: владеет: историей Олимпийских игр, правилами, символикой. выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; технику безопасности.
Общefизическая подготовка	
Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно в движении; переход с шага на месте на ходьбу в колонне Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.

координационных, силовых способностей и гибкости.	
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
<p><i>Юноши:</i> из упора присев стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега; кувырок назад в стойку на руках с помощью; переворот в сторону с разбега. Комбинации из освоенных акробатических упражнений.</p> <p><i>Девушки:</i> равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед и назад с поворотом «в полу шпагат». Комбинации из освоенных акробатических упражнений.</p> <p>Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>выполняет: акробатические упражнения и комбинации</p> <p>играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>
Висы и упоры	
<p><i>Юноши:</i> упражнение на высокой перекладине: подъем переворотом силой; далее выполнить перемах одной ногой через перекладину и принять, положение сед ноги врозь (сед верхом), перемах одной, мах вперед махом назад соскок. Брусья: размахивания изгибами, махом вперед, подъем в сед ноги врозь, перемах в упор, согнуть руки, махом выпрямить, размахивание махом назад, соскок. Выполняется из размахивания в упоре на руках; повторение ранее пройденных упражнений</p> <p><i>Девушки:</i> упражнения на разновысоких брусьях: вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н.ж.; наскок в упор на н.ж., вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь; подъем переворотом махом; повторение ранее пройденных упражнений</p>	<p>выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и само страховку.</p>
Лазание	
Лазание по канату в 2 приема	выполняет: лазание по канату и 2 приема
Опорный прыжок	
<p><i>Юноши:</i> прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 115см).</p>	<p>выполняет: технику опорного прыжка</p> <p>играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>

Девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота–110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.	
Атлетическая и ритмическая гимнастика	
Упражнения на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики (девушки); комплекс упражнения с гимнастической скамейкой (юноши).	выполняет: комплексы упражнений с набивными мячами; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия; комплекс ритмической гимнастики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 22раз (д); приседания: 11раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 205см (м), 180м (д); прыжки из полуприседа: 14раз (м), 10раза (д).

### Легкая атлетика

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Значение оздоровительного бега. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Учащийся: владеет: знаниями о значении оздоровительного бега; знает о принципе самостоятельных занятий физическими упражнениями; выполняет: технику безопасности;
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки.; упражнения с набивным мячом (1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками;
Бег	
Бег 30м, бег 60м, бег 100м, 200м-600м; эстафетный бег; повторный бег 2x200м; спортивные игры для развития скоростных способностей.	выполняет: бег 30м, 60м, 200-600м; повторный бег 2x200м; эстафетный бег играет: спортивные игры для развития скорости.

<b>Прыжки</b>	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание» перекидной».	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки.
<b>Метание</b>	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; спортивные игры для развития скоростных способностей	выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; упражнения с гимнастическими палками и жгутами; играет: спортивные игры.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 52-58раз (м), 58-64раз (д); подтягивание: 8-10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 20-25раз (д); приседания: 10-14раз (м), 6-10раз (д); прыжки в длину с места: 200-220см (м), 175-190см (д); прыжки из полуприседа: 12-16раз (м), 8-12раза (д)

### **Кроссовая подготовка**

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	Учащийся: владеет: знаниями о дистанциях входящие в программу Олимпийских игр выполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития вынослив	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег за «лисой», бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000м; играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости; сдает: нормы ГТО.

## Спортивные игры

### Баскетбол

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Методика развития ловкости. Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи. Правила игры по баскетболу. Поведение во время соревнований. Правила техники безопасности.	Учащийся: владеет: методикой развития ловкости; профилактикой травматизма; первой доврачебной помощью; правилами игры во время учебной игры; выполняет: правила техники безопасности
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты	выполняет: ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных видов исходных положений; «челночный» бег 4х10м; упражнения с отягощениями, с набивными мячами; эстафеты; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; гибкости; ранее изученные специальные упражнения баскетболиста
Технико-тактическая подготовка	
Различные способы: передвижений, ловли и передач мяча, ведение и броски в условиях жесткого сопротивления защитников; штрафные и дальние броски; «двойной» шаг. Тактические действия в игре	выполняет: различные способы: передвижения, остановки в сочетании с техническими приемами нападения и защиты в тактических взаимодействиях и при активном сопротивлении соперников; накрытия мяча и блокирование при борьбе за мяч; асинхронное ведение мяча без зрительного контроля; передачи мяча различными способами при сопротивлении защитника броски 1-ой рукой сверху в прыжке со средней и дальней дистанций в движении с сопротивлением защитника; техническими приемами в нападении и защиты при взаимодействии во время игры играет: учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола, игры и игровые задания: 2:1, 3:1,3:2,3:3.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из вися; подъем туловища из положения, лежа (девочки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки	выполняет: прыжки через скакалку: 56раз (м), 62раз (д); подтягивание: 10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 24раз (д); приседания: 12раз (м), 8раз (д); прыжки в длину



вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	с места: 210см (м), 185см (д); прыжки из полуприседа: 15раз (м), 11раза (д)
---	---

### Волейбол

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Развитие волейбола на современном этапе и России. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям. Правила техники безопасности. Помощь при проведении судейства, комплектовании команды, организации и проведении игр.	Учащийся: владеет: знаниями о развитии волейбола на современном этапе и России. Знаниями о профилактике травматизма и оказании доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям. выполняет: правила техники безопасности.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты	выполняет: броски набивного мяча, бег с различных исходных положений, на месте, «челночный бег», прыжки через скакалку, прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, подтягивания, наклоны туловища вперед сидя
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<i>Техника:</i> остановки, повороты, передвижения; приемы и передачи мяча (на месте, и после перемещения, у сетки, во встречных колоннах через сетку); нижняя прямая подача (нижняя подача и прием мяча от подачи, прием мяча отскочившего от сетки, 5 подач подряд из-за лицевой линии в пределах площадки, на точность, последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2), верхняя прямая подача в парах на расстоянии 7-9м; нападающий удар (при встречных передачах, н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3) <i>Тактика:</i> игра по правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры)	выполняет: технико-тактические действия играет: волейбол, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры)
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из вися; подъем туловища из положения, лежа (девочки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 56раз (м), 62раз (д); подтягивание: 10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 24раз (д); приседания: 12раз (м), 8раз (д); прыжки в длину с места: 210см (м), 185см (д);

	прыжки из полуприседа: 15раз (м), 11раза (д)
--	--

### Футбол

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>Основные принципы арбитража. Профилактика травматизма на уроках футбола. Российские и международные футбольные организации. Техника безопасности.</p>	<p>Учащийся: владеет: знаниями о российских и международных футбольных организациях; основными жестами арбитров; основными средствами профилактики травматизма на уроках выполняет: правила игры в футбол; безопасности на уроках футбола.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Подвижные игры и эстафеты с мячом; встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; в прыжке с места и с разбега; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры гандбол, баскетбол, волейбол, по упрощенным правилам с элементами футбола</p>	<p>владеет: техникой выполнения упражнений; выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой, ной или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; играет: подвижные игры («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «вытолкнет из круга», «Охотники и утки» и другие) и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Передвижения: сочетание различных приемов передвижений с техникой владения мячом. <i>Удары</i> по мячу ногой, правой и левой ногами различными способами по мячу, по катящемуся и летящему; на точность и дальность; головой по мячу; по мячу средней частью лба без прыжка и в прыжке. <i>Остановки мяча</i>: подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении. <i>Ведение мяча</i>: совершенствования изученных способов ведения мяча; <i>Отвлекающие действия (финты)</i>: «уходом», «ударом», «остановкой»; отбора мяча; совершенствование изученных приемов; <i>вбрасывания мяча</i>: вброс мяча из</p>	<p>выполняет: передвижения: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой, правой и левой ногами различными способами по мячу катящему и летящему в разных направлениях, по разным траекториям, с различными скоростями; на точность и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; головой по мячу: по мячу серединой частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча подошвой, внутренней сторонами ной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; мяча в движении, выводя мяч на удобную позицию для дальнейших</p>

<p>разных исходных положений с места и после разбега;</p> <p><i>жонглирование</i> мячом ногой, бедром, головой;</p> <p><i>элементы игры вратаря</i>: ловля, отбивание, перевод и выбивания мяча; выбор правильной позиции при углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки при вводе мяча в игру;</p> <p><i>индивидуальные действия в нападении и в защите</i>: совершенствование «закрытия», «перехват» и отбора мяча;</p> <p>маневрирование на поле; умения выбрать и рационально использовать изучены технические приемы;</p> <p>групповые действия в нападении и в защите: взаимодействие с партнерами при организации атаки и обороне при выполнении соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки».; совершенствование игровых и стандартных ситуаций;</p>	<p>действий; ведение мяча, изученными способами увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контроля мяча и отпуская его от себя на 8-10м; отвлекающие действия (финты) в условиях игровых упражнений с активным поединком и обучающих игр; отбора мяча: приемы, выученные ранее, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных игр; вбрасывания мяча из разных исходных положений с места и после разбега на дальность и точность; жонглирования мячом ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря: ловля, отражения, перевод мяча без падения и в падении; выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность; выбор из нескольких возможных решений в данной игровой ситуации правильно и рационально; индивидуальные и групповые действия</p> <p>играет: учебную игру, подвижные игры</p>
--	---

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8-А КЛАСС

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе проведения уроков	В процессе проведения уроков
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков	В процессе проведения уроков
3.	Физическое совершенствование:	В процессе проведения уроков	В процессе проведения уроков
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность:		
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:		
	Гимнастика с элементами акробатики	18	12
	Легкая атлетика	34	12
	Кроссовая подготовка		11
	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	36	33
	Лыжная подготовка	14	--
	Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков	В процессе проведения уроков
Общее количество часов		102	68

### Календарно-тематический план 8-А класс

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока
<b>Легкая атлетика. (12 часов)</b>			
1	02.09		Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения; эстафеты. Олимпийское движение в России.
2	05.09		Повторный бег на короткие дистанции с низкого старта, метания малого мяча-совершенствование.
3	09.09		Спринтерский бег с низкого старта, закрепление навыков в метании мяча.
4	12.09		Закрепление навыков бега с низкого старта; совершенствование техники эстафетного бега
5	16.09		Совершенствование техники бега с низкого старта; техника метания мяча-закрепление.
6	19.09		Закрепление навыков в метании мяча; освоение техники эстафетного бега
7	23.09		Прыжок в длину – обучение; освоение техники метания малого мяча с трех шагов.
8	26.09		Прыжок в длину с разбега-закрепление навыков; выполнение норматива в челночном беге.
9	30.09		Закрепление навыков в прыжках в длину с разбега; освоение техники прыжка в высоту, освоение техники передачи эстафетной палочки.
10	03.10		Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Освоение техники метания мяча; выполнение челночного бега 3x10
11	07.10		Закрепление навыков в технике бега на короткие дистанции; принятие у. н. в прыжках в длину.
12	10.10		Прием учебных нормативов по разделам учебной программы. Тестирование.
<b>Футбол. (9 часов)</b>			
13	14.10		Инструктаж по ТБ. Футбол. Передачи мяча Обучение технике удара по воротам
14	17.10		Обучение основным техническим элементам : ведения, обводки, передачи.
15	21.10		Закрепление техники остановки и передачи мяча во встречном движении.
16	24.10		Выполнение передач в одно касание; обучение игре головой.
17	28.10		Оценивание техники удара по воротам; дриблинга..
18	07.11		Спортивная игра «Футбол»
19	11.11		Спортивная игра «Футбол»
20	14.11		Спортивная игра «Футбол»
21	18.11		Контрольный урок по теме: «Футбол»

<b>Баскетбол. (9 часов)</b>			
22	21.11		Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Ведения, обводки, проход под кольцо.
23	25.11		Индивидуальные действия игроков с мячами; броски в кольцо после ведения.
24	28.11		Дриблинг; упражнения в тройках с обводкой.
25	02.12		Обучение обманным движениям на обводке и броске.
26	05.12		Дриблинг; техника броска в кольцо после ведения.
27	09.12		Техника индивидуальных действий игроков – дриблинг.
28	12.12		Дриблинг; техника броска в кольцо со среднего расстояния.
29	16.12		У. Н. по разделу программы - баскетбол
30	19.12		Контрольный урок по теме «Баскетбол». Тестирование.
<b>Гимнастика с основами акробатики. (12 часов)</b>			
31	23.12		Инструктаж по ТБ. Гимнастика. Упражнения в висах и упорах; кувырки вперед и назад.
32	26.12		Упражнения в висах; комбинация акробатическая.
33	30.12		Упоры, висы, равновесия; акробатические упражнения.
34	09.01		Комплекс акробатических упражнений, опорный прыжок.
35	13.01		Комплекс акробатических упражнений; опорный прыжок.
36	16.01		Лазание по канату в три приема; акробатика
37	20.01		Акробатика – У. Н.
38	23.01		Опорный прыжок согнув ноги; лазание по канату в три приема.
39	27.02		У. Н. – опорный прыжок.
40	30.01		Сдача нормативов в силовых упражнениях.
41	03.02		Лазание по канату – сдача норматива
42	06.02		Прием У. Н. в лазании по канату, опорному прыжку, акробатике. Тестирование.
<b>Волейбол. (15 часов)</b>			
43	10.02		Инструктаж по ТБ. Волейбол. Передача мяча в парах; учебная игра.
44	13.02		Обучение перекатам на спину; передачи мяча в парах; учебная игра.
45	17.02		Техника верхней и нижней передачи
46	20.02		Техника переката на спину
47	27.02		Передачи и прием мяча; игра по правилам волейбола.
48	03.03		Умение вести игру в парах через сетку.
49	06.03		Перемещения игрока без мяча.
50	10.03		Верхняя прямая подача
51	13.03		Тактические действия
52	17.03		Тактические действия
53	27.03		Игра по правилам
54	31.03		Игра по правилам

55	03.04		Игра по правилам
56	07.04		У. Н. в выполнении технических эл-тов игры в волейбол.
57	10.04		Игра по правилам Контрольный урок «Волейбол».
<b>Кроссовая подготовка. (11часов)</b>			
58	14.04		Кроссовая подготовка. Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой.
59	21.04		Преодоление элементов полосы препятствий.
60	24.04		Кроссовый бег по пересеченной местности
61	28.04		Кроссовый бег до 15 минут.
62	05.05		Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м
63	12.05		Тестирование бега на 60 м. Эстафетный бег
64	15.05		Тестирование метания мяча на дальность.
65	19.05		Тестирование бега на 300 м. Тестирование.
66	22.05		Тестирование бега на 1000 м
67	26.05		Бег по слабо-пересеченной местности..
68	29.05		Кроссовый бег по слабо-пересеченной местности.

**Лист коррекции**

По предмету физическая культура

Уроки, которые требуют коррекции				Уроки, содержащие коррекцию		Утверждено курирующим зам. директора
Дата класс	№ урока по КТП	Тема урока	Причина коррекции (замена, болезнь учителя, праздничный день, отмена занятий по приказу, перенос урока)	Дата	Форма коррекции (Объединение тем (указать с какой, № урока); домашнее изучение с последующей контрольной работой; перенос урока; замена другим уроком; другое)	





