

## **Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура» 8 класса**

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.)
- 3. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2015-2020 годы, утвержденной приказом № 128 от 24 августа 2015 года
- 4. Учебного плана МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2020-2021 учебный год, утвержденного приказом №55 от 31 августа 2020 года

5. Авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 5-9 классы Москва: «Просвещение» 2013г

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В.И. Физическая культура. 5-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2017г. Рабочая программа составлена для 8 класса - 105 часов в год, 35 учебных недель,

Изучение по физической культуре в 8 классе направлено на достижение целей:

- развитие основных физических качеств и способностей;
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни. Выпускник научится:
- понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.
- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Выпускник получит возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях.
- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) проводится в процессе урока.

“Рассмотрено”  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Е.Н.Долгова  
Протокол № 1  
от “ 24 ” августа 2020 г.

“Согласовано”  
Зам. директора по УР МБОУ  
“Чувашско-Елтанская СОШ”  
\_\_\_\_\_ М. Н. Липатова  
“ 25 ” августа 2020 г.

“Утверждено”  
Директор МБОУ  
“Чувашско-Елтанская СОШ”  
\_\_\_\_\_ А.В. Алексеев  
Приказ № 58 от  
“ 31 ” августа 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по физической культуре для 8 класса,**

Алексеева Ивана Вячеславовича  
учителя первой квалификационной категории  
МБОУ «Чувашско-Елтанская СОШ»  
Чистопольского муниципального района РТ

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа разработана на основе:**

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2015-2020 годы, утвержденной приказом №128 от 24 августа 2015 года
- Учебного плана МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2020-2021 учебный год, утвержденного приказом №55 от 31 августа 2020 года
  - Авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 5-9 классы Москва: «Просвещение» 2013г

В соответствии с Учебным планом МБОУ Чувашско-Елтанская СОШ» на 2019-2020 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» отводится в 7 классе 3 часа в неделю, что составляет 105 часов в год.

### **Цели и задачи учебного предмета**

**Основная цель** изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

### **Основные задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

### **Общая характеристика предмета**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня,

спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: *уроки с образовательно-познавательной направленностью*, *уроки с образовательно-обучающей направленностью* и *уроки с образовательно-тренировочной направленностью*. При этом уроки посвящены различным задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

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

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

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

##### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

##### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

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

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

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

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

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

### **В области коммуникативной культуры:**

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

### **В области физической культуры:**

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

## **Предметные результаты освоения физической культуры**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические

упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки,
- контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывая индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **Содержание тем учебного курса**

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### **1.1. Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

#### **1.2. Социально-психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники ФУ, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий ФУ, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

#### **1.3. Культурно-исторические основы.**

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

#### **1.4. Приемы закаливания.**

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

#### **1.5. Подвижные игры.**

##### **Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### **Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### **Мини-футбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по мини-футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **1.6. Лыжная подготовка.**

Терминология и техника лыжной подготовки. Правила и организация проведения занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

#### **1.7. Плавание.**

Кроль на груди и спине, брасс. Правила и организация проведения соревнований и занятий. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

#### **1.8 Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

#### **1.9. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по л/а. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

### 1.10. Элементы единоборств.

ТБ при проведении занятий. Подготовка места занятий. Освоение техникой владения приемами.

### 1.11. Основы туристической подготовки.

Способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристического снаряжения к туристическому походу.

## **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором: Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если: В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором: Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и: Не знание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором: Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко,	За тоже выполнение, если: При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	За выполнение, в котором: Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности	За выполнение, в котором: Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>		<p>движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	
--	--	---	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

<p>воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>			
---	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## Тематическое планирование

### 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Дата проведения по	
			плану	факту
1	<b>Л\А(12ч.)</b> Низкий старт	<b>12</b> 1	01.09	
2	Бег 30метров.	1	02.09	
3	Бег с ускорением 70-80м.	1	05.09	
4	Бег 60 метров.Зачет	1	08.09	
5	Бег на средние дистанции.	1	09.09	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	12.09	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	15.09	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	16.09	
9	Прыжки в длину с разбега.	1	19.09	
10	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние	1	22.09	
11	Бег на 1000м	1	23.09	
12	Бег на средние дистанции	1	26.09	
13	<b>С\И(15ч)</b> Баскетбол Передача мяча. Учебная игра. Т.Б	1		29.09
14	Броски мяча по кольцу.	1	30.09	
15	Штрафной бросок.	1	03.10	
16	Передача мяча разными способами в движении.	1	06.10	
17	Передача мяча разными способами в движении.	1	07.10	
18	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра 3х3 4х4	1	10.10	
19	Технические действия в защите.	1	13.10	
20	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1	14.10	
21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	17.10	
22	Ведение мяча с сопротивлением.	1	20.10	
23	Бросок одной рукой от плеча с места.	1	21.10	
24	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам 3х3,4х4.	1	24.10	
25	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5.	1	27.10	
26	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x4).	1	28.10	
27	Игра по упрощенным правилам.	1	31.10	
28	<b>Гимнастика (18ч.)</b> Акробатика.Кувырок вперед и назад.	1	10.11	
29	Длинный кувырок(м) Кувырок назад в полушпагат.(д)	1	11.11	
30	Мост(д)	1	14.11	

	Стойка на голове (м)			
31	Акробатические комбинации	1	17.11	
32	Лазание по канату в два приема. Строевые упражнения.	1	18.11	
33	Лазание по канату в два приема.	1	21.11	
34	Висы и упоры Строевые упражнения.	1	24.11	
35	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м) Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д)	1	25.11	
36	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м) Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом	1	28.11	
37	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м) Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом	1	01.12	
38	Прикладные упражнения.	1	02.12	
39	Подъем переворотом	1	05.12	
40	Опорный прыжок.	1	08.12	
41	Опорный прыжок . Подтягивание	1	09.12	
42	Прыжок наги врозь (козел в ширину, высота 100 -110 см.)	1	12.12	
43	Повороты направо, налево в движении.	1	15.12	
44	Повороты направо, налево в движении.	1	16.12	
45	Прыжок способом «согнув ноги» (м.).	1	19.12	
46	<b>Элементы единоборств (3ч.)</b> Стойки и передвижения в стойке. Т/Б	1	22.12	
47	Техника выполнения бросков. Работа в парах.	1	23.12	
48	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов	1	26.12	
49	<b>Л/П(18ч)</b> Скольжение без палок.	1	12.01	
50	Одновременный двушажный ход.	1	13.01	
51	Одновременный безшажный ход.	1	16.01	
52	Коньковый ход без палок.	1	19.01	
53	Изменение стоек спуска.	1	20.01	
54	Эстафетный бег.	1	23.01	
55	Подъем «елочкой».	1	26.01	
56	Одновременный одношажный ход.	1	27.01	
57	Торможение плугом.	1	30.01	
58	Спуски и подъемы.	1	02.02	
59	Спуски и подъемы.	1	03.02	
60	Повороты на месте.	1	06.02	
61	Повороты на месте.	1	09.02	
62	Прохождение дистанции 3,5 км.	1	10.02	
63	Лыжные гонки 1 км.	1	13.02	
64	Спуски с горки.	1	16.02	
65	Прохождение дистанции 3км.	1	17.02	
66	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	20.02	
67	<b>С/И(13ч)</b> Волейбол Стойки и перемещение игрока	1	23.02	

68	. Передача мяча над собой во встречных колоннах	1	24.02	
69	Нижняя прямая подача мяча.	1	27.02	
70	Комбинации из разученных перемещений	1	02.03	
71	Передача мяча сверху двумя руками	1	03.03	
72	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения.	1	06.03	
73	. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	09.03	
74	Комбинации из разученных перемещений.	1	10.03	
75	Передача мяча в тройках после перемещения.	1	13.03	
76	Нижняя прямая подача, прием подачи	1	16.03	
77	Нападающий удар в тройках через сетку.	1	17.03	
78	Игра по упрощенным правилам.	1	20.03	
79	Двухсторонняя игра, волейбол	1	31.03	
80	<b>Волейбол С/И(6ч.)</b> Передача мяча двумя руками после перемещения.	1	03.04	
81	Прием мяча снизу двумя руками.	1	06.04	
82	Нижняя прямая подача мяча.	1	07.04	
83	Подача мяча через сетку.	1	10.04	
84	Передача мяча сверху над собой.	1	13.04	
85	Передача мяча сверху над собой через сетку.	1	14.04	
86	<b>Баскетбол. С/И(2ч.)</b> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	17.04	
87	Штрафной бросок.	1	20.04	
88	<b>Плавание (4ч).</b> Основные техники плавания.	1	21.04	
89	Специальные плавательные упражнения	1	24.04	
90	Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища	1	27.04	
91	Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья	1	28.04	
92	<b>Ручной мяч(2ч).</b> Овладение техникой бросков мяча.	1	01.05	
93	Освоение индивидуальной техникой защиты	1	04.05	
94	<b>Л/А(9ч.)</b> Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	05.05	
95	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	08.05	
96	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	11.05	
97	Бег 60 метров	1	12.05	
98	Метание теннисного мяча на дальность.	1	15.05	
99	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров.	1	18.05	
100	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1	19.05	
101	Гладкий бег. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1	22.05	
102	Бег 1000м Промежуточная аттестация	1	25.05	
103	Основы туристической подготовки(3ч) Установка палатки. Вязание узлов.	1	26.05	
104	Снаряжение для похода.	1	29.05	
105	Туристический поход в лес	1	29.05	

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	<<3> >	<<4> >	<<5> >	<<3> >	<<4> >	<<5> >
ТЕСТЫ						
1.Бег 30 м (сек.)	5,7	5,4	5,0	6,0	5,9	5,3
2.Прыжок в длину с места (см)	141	158	185	137	154	183
3.Метание набивного мяча (см ) .	358	430	558	380	442	535
4.Бег 2000 м (мин ., сек.)	11.40	10.40	10.00	13.50	12.40	11.00
5.Сила кисти (кг)	22,0	25,0	34,0	21,0	25,0	31,0
6.Челночный бег 4x9 м (сек).	10,8	10,4	10,0	11,5	11,0	10,6
7.Поднивание туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	35	40	48	20	30	35
8.Подтягивание из виса лежа (95 см; 110 см), (кол-во раз).	9	13	16	12	16	19
9.Наклон вперед из положения сидя (+см).	6,0	9,0	10,0	8,0	12,0	16,0
10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	100	105	110	50	80	125
НОРМЫ:						
1.Бег 60 м (сек.)	11,0	10,2	9,6	11,2	10,4	10,0
2.Бег 2000 м (мин., сек.)	10.00	10.40	11.40	13.50	12.40	11.00
3.Прыжок в длину (см.)	300	340	380	240	300	330
4.Прыжок в высоту (см.)	95	105	115	90	100	110
5.Метание мяча 150 г (м).	24	33	38	17	20	25
6.Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз).	4	6	8	—	—	—

Промежуточная аттестация по физической культуре в 8 классе.

Форма проведения: зачет

Срок проведения: 25.05.2021

№ п/п	Ф.И.О	Виды испытаний (тест)							
		Челночный бег 4x9	Оценка	Прыжки в длину с места	Оценка	Подтягивание в виса (м).лежа(д)	Оценка	Средняя оценка	Итоговая оценка
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Критерия оценивания

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Челночный бег 4x9м (сек.)	10,8	10,4	10,0	11,5	11,0	10,6
Прыжки в длину с места(см)	141	158	185	137	154	183
Подтягивание в виса (м).лежа(д)	5	7	9	12	16	19



## Лист изменений в календарно-тематическом планировании