**Планируемые результаты изучения предмета физической культуры (по ФГОС)**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название раздела | Предметные результаты | | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
| ученик научится | ученик получит возможность научиться |
| **Знания о физической культуре** | Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;  Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;  Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;  Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  Рассматривать и выделять исторические этапы развития гандбола в мире и в России. | * характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; * проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.  **Познавательные УУД**  1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  **2.**Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  3. Смысловое чтение.  4.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  1.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.  2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  3.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  4.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  5.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).  8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;  Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;  Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;  Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; | * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; * проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; * выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.  2. 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.  3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  **2.** Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  1.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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  3.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. |
| **Физическое совершенствование** | Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;  Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);  Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);  Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;  Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;  выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.  Уметь выполнять различные базовые элементы гандбола.  Выполнять основные технические действия самбо. | * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; * выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; * выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; * проплывать учебную дистанцию вольным стилем. | **Регулятивные УУД**:  1.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.  2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  3.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  2.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  **Коммуникативные УУД**  1.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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий | 1.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  2.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  3.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  4.Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях |

**Содержание учебного предмета по физической культуре 8 класс (ФГОС ООО)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Краткое содержание | Количество часов |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ** | **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ** | **6** |
| **История и современное развитие физической культуры**  *Олимпийское движение в России:* основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР); летние Олимпийские игры 1980 года в Москве и зимняя Олимпиада в Сочи 2014 года и их чемпионы, и призеры; выдающиеся спортсмены- олимпийцы СССР и России.  *Физическая культура в современном обществе:* физическая культура и спорт неотъемлемая часть общей культуры; физическая культура в разные исторические периоды; основные направления развития физической культуры, их цель, содержание и формы. | *1*  *1* |
| Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: виды туризма и правила безопасности в походах; «экологические катастрофы» причины и последствия  Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий. | *В процессе занятий* |
| История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене. Правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; наиболее типичные травмы гандболистов. |
| Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. | *1* |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  Физическое развитие человека: влияние и связь возрастных и половых особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность; опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов | *1* |
| *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:* основные правила совершенствования физической подготовки и физических качеств | *1* |
| Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: структура, правила проведения самостоятельных занятий, и принципы организации. | *В процессе занятий* |
| Техника движений и ее основные показатели: составляющие элементы техники (основа техники, звено и детали техники); основные правила обучения новым движениям. |
| *Спорт и спортивная подготовка:* история зарождения и развитие спорта в мире и в России; цель и виды спортивной подготовки |
| *ВФСК «Готов к труду и обороне»:* исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 4 ступени. |
| **Физическая культура человека**  Здоровье и здоровый образ жизни: влияние вредных привычек на репродуктивную функцию человека. Коррекция осанки и телосложения: виды телосложения; методы коррекции осанки и телосложения. | *1* |
| Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: понятия «физическая работоспособность», «утомление», «переутомление» и их признаки; способы регулирования нагрузки | В процессе занятий |
| Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования безопасности по разделам спортивно-оздоровительной деятельности; виды кровотечений и первая помощь при них. |
| **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬ-**  **НОЙ (ФИЗКУЛЬТУР-**  **НОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**  Подготовка к занятиям физической культурой: значение правильного дыхания при проведении самостоятельных занятий; виды разминки и ее значение. | В процессе занятий |
| Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: основные части занятий, определение их направленности и содержания. |
| Организация досуга средствами физической культуры: современные оздоровительные системы |
| *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития:* требования при составлении планов и проведении занятий спортивной подготовкой |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Самонаблюдение и самоконтроль: приемы самоконтроля (пробы) | В процессе занятий |
| Оценка эффективности занятий: тестирование показателей физической подготовленности |
| Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: мыслительные операции (анализ и синтез) в освоении двигательного действия и устранения ошибок. |
| Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): массово-ростовые индексы; статическая устойчивость тела |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТ-ВОВАНИЕ** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика. | В процессе занятий |
| Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. |
| Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении системы кровообращения. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **99** |
| ***Гимнастика с основами акробатики***  Организующие команды и приемы: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево | *11* |
| Акробатические упражнения и комбинации: *Мальчики:* Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  *Девочки:* «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.  Акробатические комбинации |
| Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:  *Опорные прыжки:* *Мальчики:* прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см).  *Девочки*: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). |
| *Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* горизонтальное равновесие (продольно); выпады продольно и поперёк; шаг галопа, повороты в полуприседе; соскок прогнувшись ноги врозь из стойки.  Комбинации из ранее изученных элементов |
| *Упражнения на перекладине (мальчики):* Подъём завесом вне |
| *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*  Упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*): из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок  Упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*):  из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь  Комбинации из ранее изученных элементов |
| Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): Зачётные комбинации упражнений ритмической и аэробной гимнастики |  |
| ***Самбо***  *Специально-подготовительные упражнения Самбо*. Приёмы самостраховки: самостраховка на спину перекатом через партнера, самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.  *Упражнения для бросков.* Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.  *Упражнения для зацепов*. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).  *Упражнения для бросков через спину (через бедро).* У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.  *Упражнения для подхватов*. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. | *4* |
| ***Спортивные игры:*** | *26* |
| ***Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол***  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 9 |
| Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с активным сопротивлением защитника |
| Ведение с пассивным сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. |
| Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с активным сопротивлением защитника ( максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Блокирование броска.  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| Нападение быстрым прорывом (3:2) |
| Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, на одну корзину |
| Правила игры в баскетбол.Жесты судей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. |
| ***Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:***  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 7 |
| Отбивание мяча кулаком через сетку |
| Передача мяча сверху двумя руками у сетки и в прьгжке через сетку |
| Верхняя прямая подача мяча через сетку |
| Прямой нападающий удар при встречных передачах; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |
| Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций |
| Правила игры в волейбол. Жесты судей.  игра по правилам волейбола |
| ***Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол:***  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) | 5 |
| Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема; удары по воротам указанными спо- собами на точность (меткость) по- падания мячом в цель в движении. |
| Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника |
| Выполнение штрафного удара |
| Правила игры в футбол. Игра по правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3, 3:3 |
| ***Технико-тактические действия и приемы игры в гандбол:***  Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести.  Специальная физическая подготовка на точность передачи мяча;  Техническая подготовка (техника нападения): Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении.  Специальная физическая подготовка на точность и сила броска по воротам.  Техническая подготовка (техника нападения): Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски по воротам с левого угла, правого угла. Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча.  Техническая подготовка: Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.  Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении. Игра в гандбол. | 5 |
| ***Легкая атлетика***  Беговые упражнения:  *Спринтерский бег:* низкий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование;Бег 60 м; *Эстафетный бег;*  *Бег на средние дистанции:* бег в равномерном темпе (от 15 минут); бег с преодолением препятствий;  *Кроссовая подготовка*: Бег 2000 м; | *28* |
| Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;  прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» |
| Метание малого мяча:  метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (12-16 м); метание мяча (вес 150 г) на дальность;  броски набивного мяча (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат |
| ***Лыжные гонки***  Передвижения на лыжах разными способами  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант);  Коньковый ход; Прохождение дистанции до 4,5 км  Подъёмы, спуски, повороты, торможения  спуски в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин; торможение и поворот «плугом»;  повороты с переступанием;  Преодоление препятствий; | *20* |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  ***Прикладная физическая подготовка:*** Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | *В процессе урока* |
| ***Общефизическая подготовка:*** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
| ***Специальная физическая подготовка:*** Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры) |
|  | ***Вариативная часть***  ***Национальные виды спорта***  **Технико-тактические действия и правила игры «Лапта»**  Сочетания способов перемещения | *5* |
| Ловля мяча, летящего «свечой», Ловля мяча одной рукой; правой и левой руками |  |
| Передача мяча: с различный расстояний на точность |  |
| Осаливание (бросок мяча в соперника): броски правой и левой руками по движущимся мишеням |  |
| Удары битой на заданное расстояние; удары битой в заданные зоны |  |
| Правила игры в Лапту; игра по правилам |  |
| ***Плавание***  Специальные плавательные упражнения для повторения кроля на груди, спине. Согласование работы рук, ног с дыханием. (имитационные упражнения)  Плавание на груди и спине вольным стилем (имитационные упражнения) | *5* |
| Упражнения по совершенствованию техники плавания в полной координации |  |
| Способы освобождения от захватов тонущего |  |
| Упражнения по совершенствованию техники движений туловища. (имитация). Правила соревнований и определение победителя |  |
| ***ИТОГО:*** | | **105** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс (ФГОС ООО)** | | | | | |
|  | | | | | |
| **№** | **Изучаемый раздел, тема учебного материала** | **количество часов** | **Календарные сроки** | **Фактические сроки** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
|
|  | **Физическая культура как область знаний.** | **1** |  |  |  |
| 1. | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: виды туризма и правила безопасности в походах. *История и современное развитие физической культуры.* Олимпийское движение в России: основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР); летние Олимпийские игры 1980 года в Москве и зимняя Олимпиада в Сочи 2014 года и их чемпионы, и призеры; выдающиеся спортсмены- олимпийцы СССР и России. Первичный инструктаж. | 1 | 2.09 |  | Характеризуют вехи развития Олимпийского движения в России: дают характеристику летним и зимним олимпиадам. Соблюдают правила безопасности на занятиях физической культурой. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Легкая атлетика*** | **14** |  |  |  |
| 2. | Беговые упражнения: *Спринтерский бег:* низкий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**. *Общефизическая подготовка:* Упражнения, ориентированные на развитие быстроты. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Организация и планирование самостоятельных занятий физической культурой:* подготовка к занятиям физической культурой: значение правильного дыхания при проведении самостоятельных занятий; виды разминки и ее значение | 1 | 5.09 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 3. | Беговые упражнения: Спринтерский бег в условиях соревновательной деятельности. Тестирование на быстроту – бег на 30 м. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. | 1 | 6.09 |  | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности, |
| 4. | Беговые упражнения: Эстафетный бег; Тестирование физической подготовленности: челночный бег 3х10м. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**. *ПФП*: Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях | 1 | 9.09 |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Контролируют свои функциональные возможности. |
| 5. | Беговые упражнения. Контрольное тестирование на быстроту: бег на дистанцию 60 м. **Физическая культура и основы здорового образа жизни:** ВФСК «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в беговых испытаниях. | 1 | 12.09 |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. |
| 6. | Прыжковые упражнения. Контрольное тестирование для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места. Физическая культура и основы здорового образа жизни: ВФСК «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в прыжковых испытаниях. | 1 | 13.09 |  | Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знакомятся с требованиями ВФСК «ГТО» 4 ступени по прыжкам в длину. |
| 7. | Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги"(разбег, отталкивание) | 1 | 16.09 |  | Описывают фазы прыжка в длину. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 8. | Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги"(приземление) | 1 | 19.09 |  | Контролируют технику выполнения упражнения |
| 9. | Беговые упражнения: *Бег на средние дистанции:* бег в равномерном темпе (от 15 минут). **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** *Общефизическая подготовка:* Упражнения, ориентированные на развитие выносливости. | 1 | 20.09 |  | Контролируют свои функциональные возможности |
| 10. | Беговые упражнения. *Бег на средние дистанции*: бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м в соревновательном темпе. | 1 | 23.09 |  | Демонстрируют технику бега на результат. Контролируют свои функциональные возможности. |
| 11. | Метание малого мяча: метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (12-16 м); **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** *ПФП* **:** метание малого мяча по движущейся мишени. | 1 | 26.09 |  | Описывают технику выполнения метания мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 12. | Развитие силы и координации движений. Контрольное тестирование: метание мяча (вес 150 г) на дальность. *Физическая культура и основы здорового образа жизни:*  ВФСК «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в метании. | 1 | 27.09 |  | Анализируют правильность выполнения техники метания малого мяча с разбега, находят ошибки и способы их исправления. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. |
| 13. | *Кроссовая подготовка:* Бег на 2000 м в соревновательном темпе. Тактика бега на 2 км. **Физическая культура и основы здорового образа жизни:** ВФСК «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в беговых испытаниях на выносливость. | 1 | 30.09 |  | Демонстрируют технику бега на результат. Контролируют свои функциональные возможности. |
| 14. | Прыжковые упражнения: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Упражнения культурно-этнической направленности. | 1 | 3.10 |  | Описывают фазы прыжка в высоту. Выполняют специальные упражнения культурно-этнической направленности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 15. | Тестирование физической подготовленности: подтягивание из виса, наклон вперед. **Физическая культура и основы здорового образа жизни:**  ВФСК «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в силовых испытаниях и гибкости. | 1 | 4.10 |  | Оценивают физическую подготовленность с помощью контрольных упражнений. Ведут запись в дневниках самонаблюдения. |
|  | **Физическая культура как область знаний.** | **1** |  |  |  |
| 16 | История и современное развитие физической культуры*. Физическая культура в современном обществе:* физическая культура и спорт неотъемлемая часть общей культуры; физическая культура в разные исторические периоды; основные направления развития физической культуры, их цель, содержание и формы. Развитие физических качеств. | 1 | 7.10 |  | Рассматривают физическую культуру как явление культуры, выделяют исторические этапы ее развития, характеризуют основные направления и формы ее организации в современном обществе |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Технико-тактические действия и приемы игры:* Волейбол** | **7** |  |  |  |
| 17 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 1 | 10.10 |  | Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Знают и соблюдают правила безопасности. |
| 18 | Отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие координационных способностей. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**: *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль: приемы самоконтроля (пробы) | 1 | 11.10 |  | Выполняют передачи мяча через сетку на площадку соперника. Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. |
| 19 | Передача мяча сверху двумя руками у сетки и в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. | 1 | 14.10 |  | Описывают технику нижней прямой подачи. Демонстрируют технику приема мяча после подачи. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 20 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача мяча через сетку. | 1 | 17.10 |  | Описывают технику прямого нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. |
| 21 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 | 18.10 |  | Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в волейболе. |
| 22 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Оценка эффективности занятий физической культурой*. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: мыслительные операции в освоении двигательного действия и устранения ошибок. | 1 | 21.10 |  | Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют игру волейбол в организации активного отдыха. |
| 23 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного падения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Правила игры в волейбол. Жесты судей. Игра по правилам волейбола. | 1 | 24.10 |  | Определяют уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям, способом сравнения. Выявляют причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устраняют. |
|  | **Физическая культура как область знаний.** | **1** |  |  |  |
| 24 | *Физическая культура человека:* Здоровье и здоровый образ жизни: влияние вредных привычек на репродуктивную функцию человека. Коррекция осанки и телосложения: виды телосложения; методы коррекции осанки и телосложения. Развитие физических качеств. | 1 | 25.10 |  | Рассказывают о вредных привычках и их профилактике. Разрабатывают и используют комплексы упражнений корригирующей гимнастики. Соблюдают порядок подбора и последовательность упражнений при составлении индивидуальных комплексов. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с элементами акробатики*** | **11** |  |  |  |
| 25 | Требования безопасности на занятиях гимнастикой и первая помощь при травмах. Организующие команды и приемы: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Пройденный материал по акробатике. **Физическая культура и основы здорового образа жизни:** ВФСК «Готов к труду и обороне»: (комплекс ГТО и его возрастные ступени) |  | 28.10 | 28 | Описывают технику выполнения строевых упражнений. Находят отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделяют отличительные признаки и элементы. Знают и соблюдают технику безопасности. |
| 26 | Акробатические упражнения и комбинации. *Мальчики*: Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад. *Девочки*: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**. *Общефизическая подготовка.* Упражнения, ориентированные на развитие гибкости. | 1 | 7.11 |  | Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| 27 | Акробатические упражнения и комбинации: *Мальчики:* длинный кувырок; стойка на голове и руках; *девочки:* кувырок назад в полушпагат. Акробатические комбинации. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**. *ПФП*: лазание, перелезание, ползание. | 1 | 8.11 |  | Разучивают технику длинного кувырка и кувырка назад в полушпагат, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. |
| 28 | Проверка выполнения акробатической комбинации из ранее освоенных элементов. **Физическое совершенствование**. *Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика. | 1 | 11.11 |  | Демонстрируют акробатическую комбинацию. Разрабатывают и соблюдают порядок подбора и последовательность упражнений при составлении индивидуальных комплексов дыхательной гимнастики. |
| 29 | Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): горизонтальное равновесие (продольно); выпады продольно и поперёк; шаг галопа, повороты в полуприседе; соскок прогнувшись ноги врозь из стойки. Упражнения на перекладине (*мальчики*): Подъём завесом вне. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** *Общефизическая подготовка*: Упражнения, ориентированные на развитие координации. | 1 | 14.11 |  | Осваивают технику висов и упражнений в равновесии, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. |
| 30 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): Комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения на перекладине (*мальчики*): Подъём переворотом в упор махом. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** *ПФП* : передвижения в висах и упорах. | 1 | 15.11 |  | Демонстрируют технику висов и упражнений в равновесии, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. |
| 31 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки: *Мальчики:* прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). *Девочки:* прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). | 1 | 18.11 |  | Разучивают и описывают технику опорного прыжка. Выявлять ошибки в выполнении опорного прыжка. |
| 32 | Упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*): из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*): из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём махом назад в сед ноги врозь. | 1 | 21.11 |  | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая, появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении ими новых упражнений, умеют анализировать их технику. |
| 33 | Проверка техники опорного прыжка. **Физическое совершенствование*.*** *Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | 1 | 22.11 |  | Самостоятельно осваивают упражнения оздоровительной гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Чётко выполняют строевые приёмы. |
| 34 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Проверка комбинации выполнения упражнений на брусьях.**Физическое совершенствование*.*** *Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении системы кровообращения. | 1 | 25.11 |  | Самостоятельно осваивают упражнения дыхательной гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для профилактики нарушения системы дыхания. Соблюдают технику безопасности |
| 35 | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (*девочки*): упражнения ритмической гимнастики и аэробной гимнастики. Упражнения с набивными мячами (мальчики). **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**  *Организация и планирование самостоятельных занятий физической культурой:* Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: основные части занятий, определение их направленности и содержания. | 1 | 28.11 |  | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. |
|  | **Физическая культура как область знаний.** | **1** |  |  |  |
| 36 | *История и современное развитие физической культуры*. Требования безопасности на занятиях самбо и первая помощь при травмах. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Развитие физических качеств. | 1 | 29.11 |  | Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Самбо*** | **4** |  |  |  |
| 37 | *Специально-подготовительные упражнения Самбо.* Приёмы самостраховки: самостраховка на спину перекатом через партнера, самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. | 1 | 2.12 |  | Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. |
| 38 | *Упражнения для бросков* . Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. | 1 | 5.12 |  | Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил |
| 39 | *Упражнения для зацепов.* Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). *Упражнения для бросков через спину (через бедро).* У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. | 1 | 6.12 |  | Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии |
| 40 | *Упражнения для подхватов.* Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. | 1 | 9.12 |  | Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта. *Технико-тактические действия и правила:*  *«Лапта»*** | **5** |  |  |  |
| 41 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий «Лаптой». Сочетания способов перемещения. Подбивание мяча плоской битой. | 1 | 12.12 |  | Осваивают двигательные действия составляющие содержание «Лапты». |
| 42 | Ловля мяча, летящего «свечой». Броски в движении, в прыжке. Правила игры в Лапту; игра по упрощенным правилам. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**  *Организация и планирование самостоятельных занятий физической культурой:* Организация досуга средствами физической культуры: современные оздоровительные системы. | 1 | 13.12 |  | Осваивают технику передвижения и ловли мяча. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |
| 43 | Передача мяча: с различный расстояний на точность. Ловля мяча одной рукой; правой и левой руками. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 16.12 |  | Описывают технику ловли мяча с различных позиций. Принимают правильное решения в условиях игровой деятельности. Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в вариантах |
| 44 | Осаливание (бросок мяча в соперника): броски правой и левой руками по движущимся мишеням Удары битой на заданное расстояние. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 19.12 |  | Описывают технику удара битой. Демонстрируют бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням. |
| 45 | Удары битой в заданные зоны. – зачет. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 20.12 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
|  | **Физическая культура как область знаний.** | **1** |  |  |  |
| 46 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий лыжной подготовкой*:* *Современное представление о физической культуре (основные понятия)*Физическое развитие человека: влияние и связь возрастных и половых особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность; опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. | 1 | 23.12 |  | Демонстрируют знания по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Характеризуют основные особенности физического развития человека. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Лыжная подготовка*** | **20** |  |  |  |
| 47 | Попеременный двухшажный ход, повороты на месте. | 1 | 26.12 | 26 | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 48 | Попеременный двухшажный ход: скольжение без палок, с палками. Эстафеты на лыжах. | 1 | 9.01 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности |
| 49 | Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход. | 1 | 10.01 |  | Используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха |
| 50 | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижная игра «За мной» | 1 | 13.01 |  | Описывают технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 51 | Одновременные хода. Прохождение дистанции 2 км. | 1 | 16.01 |  | Осваивают универсальные умения, контролируют скорость передвижения на лыжах. |
| 52 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант); Техника спусков и подъемов. | 1 | 17.01 |  | Описывают технику спусков и одновременного одношажного хода |
| 53 | Подъем "елочкой". Спуск в основной, низкой, высокой стойке и стойке отдыха. | 1 | 20.01 |  | Демонстрируют технику выполнения подъема «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой» в процессе учебной деятельности. |
| 54 | Одновременный одношажный ход, спуск в низкой стойке. | 1 | 23.01 |  | Моделируют технику спусков в зависимости от ситуации и условий. |
| 55 | Коньковый ход. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** *ПФП :* полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 | 24.01 |  | Описывают технику конькового хода. Проходят и осваивают полосу препятствий. |
| 56 | Торможение и поворот плугом. Передвижение до 3 км. | 1 | 27.01 |  | Описывют технику поворота и торможения упором. Контролируют скорость передвижения на лыжах. |
| 57 | Коньковый ход, спуск в высокой стойке. | 1 | 30.01 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники конькового хода. Соблюдают правила безопасности. |
| 58 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 | 31.01 |  | Описывают технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. |
| 59 | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. | 1 | 3.02 |  | Описывают технику подъемов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. |
| 60 | Коньковый ход – зачет. Преодоление бугров и впадин: техника преодоления естественных препятствий способами «перешагивание», « перешагивание широким шагом в сторону», « перелезание». | 1 | 6.02 |  | Описывают и демонстрируют технику преодоления естественных препятствий изученными способами, анализируют правильность их выполнения, находят ошибки и способы их исправления |
| 61 | Коньковый ход. Бег на лыжах 3 км – на результат. | 1 | 7.02 |  | Осваивают двигательные действия, состовляющие содержание подвижных игр. |
| 62 | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение «упором» (полуплугом) со склона. Поворот упором. | 1 | 10.02 |  | Описывают технику поворота и торможения упором. Демонстрируют спуски в основной, высокой и низкой стойках. |
| 63 | Прохождение дистанции 4 км в среднем темпе. Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1 | 13.02 |  | Используют «вспомогательные» технические приемы во время прохождения учебной дистанции. |
| 64 | Контрольное тестирование: бег на лыжах 3 км. **Физическая культура и основы здорового образа жизни:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в испытаниях на лыжах. | 1 | 14.02 |  | Демонстрируют прохождение контрольного норматива дистанции 3 км на максимальный результат. |
| 65 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. | 1 | 17.02 |  | Осваивают двигательные действия, состовляющие содержание подвижных игр. |
| 66 | Передвижения на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 5 км. | 1 | 20.02 |  | Планируют собственную деятельность, распределяют нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Плавание*** | **5** |  |  |  |
| 67 | Правила техники безопасности во время проведения уроков по плаванию. Способы освобождения от захватов тонущего. Пройденный материал по технике плавания.  **Физическая культура как область знаний.** *Современное представление о физической культуре (основные понятия)*Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: основные правила совершенствования физической подготовки и физических качеств. | 1 | 21.02 |  | Соблюдают требования и правила, чтоб избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Осваивают двигательные действия, состовляющие содержание плавательных упражнений. |
| 68 | Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для повторения кроля на груди, спине. Согласование работы рук, ног с дыханием. (имитационные упражнения) Бадминтон.  Стойки и перемещения. Техника подач и ударов. ОФП бадминтониста. Учебная игра. | 1 | 24.02 |  | Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей |
| 69 | Упражнения по совершенствованию техники плавания в полной координации. (имитация) Бадминтон.  Закрепление техники подач и ударов. Учебно-тренировочная игра. | 1 | 27.02 |  | Осваивают технические действия на суше. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 70 | Плавание на груди и спине вольным стилем. (имитационные упражнения). Бадминтон.  Сочетание технических приемов игры подачи, коротких и далеких ударов. Учебно-тренировочная игра. | 1 | 28.02 |  | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 71 | Упражнения по совершенствованию техники движений туловища. (имитация). Правила соревнований и определение победителя. Бадминтон.  Сочетание технических приемов игры подачи, коротких и далеких ударов. Учебно-тренировочная игра. | 1 | 2.03 |  | Объясняют технику разучиваемых действий. Осваивают технические действия на суше. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Технико-тактические действия и приемы игры:* Баскетбол** | **6** |  |  |  |
| 72 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми. Передвижения и остановки игроков. Передача мяча различными способами на месте. Броски одной и двумя руками с места. | 1 | 5.03 |  | Осваивают технику передвижений, остановки и поворота. Описывают разучиваемые технические действия. |
| 73 | Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с активным сопротивлением защитника. Ведение с активным сопротивления защитника ведущей рукой. **Физическая культура и основы здорового образа жизни**: *Современное представление о физической культуре (основные понятия)*. Техника движений и ее основные показатели: составляющие элементы техники (основа техники, звено и детали техники); основные правила обучения новым движениям. | 1 | 6.03 |  | Демонстрируют технику броска мяча в движении после ведения, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. |
| 74 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | 9.03 |  | Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 75 | Ведение мяча с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на одну корзину. | 1 | 12.03 |  | Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в баскетболе. |
| 76 | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. )Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | 13.03 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 77 | Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с пассивным сопротивлением защитника ( максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Нападение быстрым прорывом (3:2). | 1 | 16.03 |  | Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. |
|  | **Физическая культура как область знаний.** | **1** |  |  |  |
| 78 | *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:* характеристика физических качеств и основные правила их развития. Правила поведения в пригородных зеленых зонах и лесопарках. Развитие физических качеств. | 1 | 19.03 |  | Дают характеристику физическим качествам, различают связь с видами спорта. Формулируют правила поведения в пригородных зонах и лесопарках. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Технико-тактические действия и приемы игры:* Баскетбол** | **3** |  |  |  |
| 79 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 | 20.03 |  | Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 80 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Блокирование броска. Учебная тренировочная игра . **Физическая культура и основы здорового образа жизни:** *Современное представление о физической культуре (основные понятия)*Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: структура, правила проведения самостоятельных занятий, и принципы организации | 1 | 2.04 |  | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 81 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Оценка эффективности занятий физической культурой****.*** Оценка эффективности занятий: тестирование показателей физической подготовленности | 1 | 3.04 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Технико-тактические действия и приемы игры:*  Гандбол** | **5** |  |  |  |
| 82 | История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене. Правила поведения обучающихся во время занятий; наиболее типичные травмы гандболистов. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести. | 1 | 6.04 |  | Осваивать двигательные навыки, элементы, технико-тактические приёмы гандбола. Осваивать и знать правила безопасности во время всех видов занятий гандболом. |
| 83 | Специальная физическая подготовка на точность передачи мяча; Техническая подготовка (техника нападения): Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении. | 1 | 9.04 |  | Знать технику и уметь выполнять специальные подготовительные упражнения. Следить за правильностью выполнения всех упражнений. |
| 84 | Специальная физическая подготовка на точность и сила броска по воротам. Техническая подготовка (техника нападения):Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски по воротам с левого угла, правого угла. Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча. | 1 | 10.04 |  | Знать основные способы передвижения игроков по игровому полю. Следить за правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений. |
| 85 | Техническая подготовка: Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. | 1 | 13.04 |  | Осваивать технико-тактические приёмы гандбола и уметь их применять в игровой деятельности. |
| 86 | Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении. Игра в гандбол. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** *Общефизическая подготовка.* Упражнения, ориентированные на развитие силы. | 1 | 16.04 |  | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Легкая атлетика*** | **11** |  |  |  |
| 87 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, «экологические катастрофы» причины и последствия. Переход через планку в барьерном беге. Техника барьерного бега. | 1 | 17.04 |  | Описывают технику барьерного бега. Знают и применяют правила техники безопасности в учебной деятельности. |
| 88 | Техника барьерного бега. **Физическая культура как область знаний.***: Современное представление о физической культуре (основные понятия).* Спорт и спортивная подготовка: история зарождения и развитие спорта в мире и в России; цель и виды спортивной подготовки | 1 | 20.04 |  | Демонстрируют технику барьерного бега. Дают характеристику понятиям «спорт» и «спортивная подготовка», «тренированность», «массовый спорт» и «спорт высших достижений». |
| 89 | Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Тестирование физической подготовленности: челночный бег 3х10м. | 1 | 23.04 |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. |
| 90 | Беговые упражнения. Контрольное тестирование на быстроту: бег на дистанцию 60 м. *Физическая культура и основы здорового образа жизни:*  ВФСК «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в беговых испытаниях. Броски набивного мяча (2кг) различными способами. | 1 | 24.04 |  | Контролируют свои функциональные возможности. |
| 91 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места. Прыжковые упражнения. Контрольное тестирование для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места. | 1 | 27.04 |  | Демонстрируют технику прыжка в длину при выполнении контрольного норматива . |
| 92 | Контрольное тестирование: метание набивного мяча(1 кг) на результат. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**: Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб: массово-ростовые индексы ; статическая устойчивость тела | 1 | 30.04 |  | Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты измерений. |
| 93 | Метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; в  горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12 м. | 1 | 4.05 |  | Демонстрируют технику метания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 94 | Развитие силы и координации движений. Контрольное тестирование: метание мяча (вес 150 г) с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность. ***Физическая культура как область знаний:*** ВФСК «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в метании. | 1 | 7.05 |  | Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществляют контроль своей деятельности в процессе достижения результата. |
| 95 | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие выносливости. | 1 | 8.05 |  | Контролируют свои функциональные возможности |
| 96 | Дозирование нагрузки при занятиях бегом. *Кроссовая подготовка*: Бег 2000 м; ***Физическая культура как область знаний:*** ВФСК «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в беговых испытаниях на выносливость. | 1 | 11.05 |  | Преодолевают дистанцию на время. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 97 | Тестирование физической подготовленности: подтягивание из виса, наклон вперед. ***Физическая культура как область знаний****:* ВФСК «Готов к труду и обороне»: нормативы 4 ступени в силовых испытаниях и гибкости. | 1 | 14.05 |  | Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществляют контроль своей деятельности в процессе достижения результата. |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Технико-тактические действия и приемы игры:*  мини-футбол** | **5** |  |  |  |
| 98 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) | 1 | 15.05 |  | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении футбольных упражнений. Излагают правила и условия проведения спортивных игр. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. |
| 99 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. **Физическая культура как область знаний:** *Физическая культура человека.* Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: понятия «физическая работоспособность», «утомление», «переутомление» и их признаки; способы регулирования нагрузки | 1 | 18.05 |  | Выявляют характерные ошибки в технике ведения футбольного мяча. Умеют контролировать и наблюдать за состоянием здоровья. Дают характеристику понятиям «самоконтроль» и «дневник самоконтроля». |
| 100 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель в движении. Учебная игра. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Организация и планирование самостоятельных занятий физической культурой*: Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития: требования при составлении планов и проведении занятий спортивной подготовкой. | 1 | 21.05 |  | Владеют техническими действиями в процессе спортивных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр |
| 101 | Ведения ведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника. Выполнение штрафного удара. Учебная игра. | 1 | 22.05 |  | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 102 | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3, 3:3. Судейство соревнований по мини-футболу. Учебная игра. | 1 | 25.05 |  | Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр |
| 103 | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание малого мяча. | 1 | 28.05 |  | Демонстрируют технику прыжка в длину, соблюдают правила безопасности. |
| 104 | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности. | 1 | 28.05 |  | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. |
| 105 | Прыжок в длину. Метание малого мяча. Игра футбол. | 1 | 29.05 |  | Демонстрируют технику прыжка в длину, соблюдают правила безопасности. |

**График итоговых работ**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Календарные сроки | |
| Планируемые сроки | Фактические сроки |
| 1 | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности | 1 | 30.05 |  |