

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №6»

МОУ СШ № 6

УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ СШ№6

Меледина И.Ю.

Приказ №01-11/241 от «29» августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 8 классов

Учитель физической культуры
Граевский А.В.

Гаврилов-Ямский муниципальный район, Ярославская область

1. Пояснительная записка.

Данная программа по физической культуре предназначена для 8 а,б,в классов общеобразовательной школы. Основанием для составления рабочей программы служат нормативно-правовые, методические документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры на федеральном, региональном и муниципальном уровне.

1. Конституция Российской Федерации (гл.2, статья 47).

2. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273)

3. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»

в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации);

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.12.2021 № 3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254

«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 23.12.2020 г.);

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117

«Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;

7. Приказ Минпросвещения России от 23.08.2021 № 590 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий, предусмотренных подпунктом "г" пункта 5 приложения N 3 к государственной программе Российской Федерации "Развитие образования" и подпунктом "б" пункта 8 приложения N 27 к государственной программе Российской Федерации "Развитие образования", критериев его формирования и требований к функциональному оснащению общеобразовательных организаций, а также определении норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»;

8. Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124

«Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование"».

9. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (выписка о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитания представлена в конце методического письма);

11. Постановление Госстандарта РФ от 18.03.2003 г. № 81-ст Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»

12. Приказ Федерального агентства по техническому регулированию

и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций»

13. Методическое письмо о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ярославской области в 2023-24 г.г.

14. Учебный план МОУ СШ №6 г. Гаврилов-Яма на 2023-2024 учебный год приказ №01-11/241 от 29 августа 2023 г.

15. Основная общеобразовательная программа основного общего образования МОУ СШ №6 № 01-11/283 от 25.08.2018г.

Программа составлена на основе примерной программы: В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях- «Просвещение» 2019 г.

Учебник: Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – Просвещение, 2019г.

2. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура», изучение его рассчитано в объеме 3 часа в неделю и составляет 102 часа в отличие от ФГОСа (105ч), так как продолжительность учебного года в соответствии с решением Совета общеобразовательного учреждения утвержденного приказом по школе №01-11/252 от 29.08.2023 г составляет 34 учебных недели.

3. Цели и задачи реализации программы.

Цель - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач: укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 Планируемые **личностные результаты** освоения рабочей программы:

1 Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, идентификация себя в качестве гражданина России). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям, ценностям занятий физической культурой 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 физической культуры и спорта, 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; 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; понимание значения нравственности в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

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, 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 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 (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).

7 Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ходе занятий физическими упражнениями.

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 туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

2 Планируемые **метапредметные результаты** освоения рабочей программы:

2.1. **Межпредметные понятия**

2.1.1. Основы читательской компетенции. Учащиеся владеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У учащихся будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

2.1.2. Навыки работы с информацией. Учащиеся могут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

2.1.3. Опыт проектной деятельности. Учащиеся могут овладеть умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

2.2. **Универсальные учебные действия:**

2.2.1. Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Учащийся сможет:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую

последовательность шагов. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. 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. Учащийся сможет:
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Учащийся сможет:
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).
- 2.2.2. Познавательные УУД
- 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. Обучающийся сможет:
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке,

- предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:
- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
- Смысловое чтение. Учащийся сможет:
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- критически оценивать содержание и форму текста. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- Обучающийся сможет:
- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора.
- Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Учащийся сможет:
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.
- 2.2.3. Коммуникативные УУД
- 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. Учащийся сможет:
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей

коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Учащийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Учащийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными;
- использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм.

3 Планируемые **предметные результаты** освоения рабочей программы:

3.1. Учащийся научится:

- 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;
- составлять комплексы физических упражнений 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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.

3.2. Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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;
- 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;
- 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»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре-3 часа

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности-3 часа

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Организация досуга средствами физической культуры

Оценка эффективности занятий физической культурой Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). **Физическое совершенствование-95 часов**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении. *Акробатические упражнения:* : кувырки вперед и назад, кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м); «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д), длинный кувырок(м), стойка на голове и руках (м). Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка);комбинации по акробатике. *Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Опорные прыжки:* прыжок «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90⁰

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): : танцевальные шаги, спрыгивание, соскоки (д), зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор. :подъем переворотом в упор.

Упражнения на гимнастических брусьях.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). :из виса на подколенах через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д). Подъем махом назад в сед ноги врозь(м); махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь;(д) Подъем завесом вне (м), вис лежа на нижней жерди; сед боком, соскок. (д)

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; низкий старт; ускорения с низкого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». *Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах: : одновременный одношажный ход – стартовый вариант, коньковые хода. Техника торможения и поворота плугом

Спортивные игры.*Баскетбол:* перемещения в стойке; перехват мяча, быстрый прорыв, элементы тактических действий, учебная игра. Вырывание, выбивание мяча. Штрафной бросок. Ведение мяча с сопротивлением. Накрывание мяча.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; Удар серединой лба по летящему мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. . Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Волейбол: перемещения в стойке; передача над собой, во встречных колоннах. нападающий удар Отбивание мяча кулаком через сетку Страховка. Верхняя прямая подача учебная игра.

. *Плавание:* Способы от захватов тонущего, упражнения на совершенствование техники плавания. Толкание и буксировка пловущего предмета. Игры на воде.

Элементы единоборств: Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, на уровне основного общего образования 8 класс.

Разделы программы	1 четверть: 27 часов	2 четверть: 21 час	3 четверть: 30 часов	4 четверть: 24 часа	Итого: 102 часа
1.Знания о физической культуре	1	1		1	3
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности		2		1	3
3. Физическое совершенствование	26	18	30	22	96
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			1		1
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности					
3.2.1. Легкая атлетика	13			13	26
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики		18			18
3.2.3. Лыжная подготовка			21		21
3.2.4. Спортивные игры:					
<i>Баскетбол</i>	13				13
<i>Волейбол</i>			8		8
<i>Футбол</i>				3	3
<i>Плавание</i>				3	3
<i>Элементы единоборств</i>				3	3
3.3. Прикладно-ориентированная подготовка			в процессе уроков		
3.4. Упражнения общеразвивающей направленности			в процессе уроков		

**Календарно-тематическое планирование 8 класс
1 четверть-27ч.**

№ урока	№ ур по теме	Название раздела и тема урока	Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		1.Знания о физической культуре (1 час)		
1.	1.1	Вводный инструктаж по ОТ. Физическая культура в современном обществе.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
		2..Легкая атлетика-13ч		
2	2.1	Инструктаж по ОТ на л/атлетике. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт до 30м.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/
3.	2.2	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м.		
4.	2.3	Тест: бег 30 м. Техника бега с максимальной скоростью		
5.	2.4	Соревнования в спринтерском беге на 60 м Техника приема и передачи эстафетной палочки..		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
6.	2.5	Техника старта принимающих эстафетную палочку. Тест: челночный бег 3х10 м.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/
7.	2.6	Метание м/мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м). Тест: подтягивание.		
8.	2.7	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками. Тест: наклон вперед.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
9.	2.8	Соревнования в беге на 1000 метров. Метание м/мяча на дальность с разбега.		
10.	2.9	Прыжки в высоту: прыжок способом «перешагивание»: техника разбега в сочетании с отталкиванием.		
11.	2.10	Тест: прыжок в длину с места. Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
12.	2.11	Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.		
13.	2.12	Соревнования по прыжкам в высоту.		
14	2.13	Бег 15 минут. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей		
		3.Баскетбол (13 ч)		
15	3.1	Инструктаж по От на спортивных играх. Баскетбол. Правила. Передвижения игрока.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/

16.	3.2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Личная защита.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/
17.	3.3	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.		
18	3.4	Ведение мяча с сопротивлением. Накрывание мяча. Учебная игра.		
19.	3.5	Зачет по теме: ведение с сопротивлением. Вырывание мяча. Штрафной бросок.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
20	3.6	Передача двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Перехват во время ведения.		
21	3.7	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2*2, 3*3).		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
22	3.8	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Позиционное нападение со сменой места.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
23	3.9	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на одну корзину.		
24.	3.10	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
25	3.11	Зачет по теме: штрафной бросок. Держание игрока с мячом. Нападение быстрым прорывом (3*2).		
26.	3.12	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
27	3.13	Выбивание и вырывание мяча, перехват. Учебная игра по упрощенным правилам.		
		2 четверть-21 час		
		1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)		
28.	1.1	Инструктаж по От на гимнастике. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
		2. Гимнастика с основами акробатики -18ч		
29	2.1	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д).		
30	2.2	Строевые упражнения.		

		Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на перекладине (м), на р/высоких брусьях (д).		
31.	2.3	ОРУ с гимнастической палкой. Техника выполнения подъема переворотом. Упражнения на развитие силы.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
32.	2.4	Зачет по теме: подъем переворотом в упор. Подтягивания в висе.		
33.	2.5	Опорный прыжок: прыжок согнув ноги(м), прыжок боком с поворотом на 90 ⁰		
34.	2.6	Техника выполнения опорных прыжков. Упражнения на развитие гибкости.		
35.	2.7	Зачет по теме: опорный прыжок. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
36.	2.8	Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м); «мост» (д). Упражнения ритмической гимнастики.		
37.	2.9	Акробатика: кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).). Упражнения на развитие координации.		
38.	2.10	Акробатика: длинный кувырок(м),). кувырки вперед и назад (д). Лазание по канату в два приема.		
39	2.11	Акробатика: стойка на голове и руках (м). Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка);		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
40.	2.12	Зачет по теме: акробатические комбинации. Лазание по канату в три приема.		
41	2.13	Бревно: танцевальные шаги, спрыгивание, соскоки (д), перекладина: вис согнувшись; размахивание в висе (м).		
42.	2.14	Брусья: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д).		
43	2.15	Подъем махом назад в сед ноги врозь(м); махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь;(д)		
44	2.16	Подъем завесом вне (м), вис		

		лежа на нижней жерди; сед боком, соскок. (д)		
45.	2.17	Зачет по теме: комбинация на гимнастических брусьях. Эстафеты.		
46.	2.18	Комплексы ОРУ. Круговая тренировка для развития силовых качеств.		
47.	3.1	3.Знания о физической культуре (1 час) Адаптивная физическая культура		
		4. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)		
48.	4.1	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
		3 четверть-30часов		
		Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)		
49.	1.1	Повторный инструктаж по ОТ. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
		2. Лыжные гонки-21 час		
50.	2.1	Инструктаж по От на лыжных гонках. Подбор лыжного инвентаря. Виды лыжных соревнований.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/
51.	2.2	Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
52.	2.3	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.		
53	2.4	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.		
54.	2.5	Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
55.	2.6	Зачет по теме: одновременный одношажный ход – основной вариант.		
56.	2.7	Скоростной вариант одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 x 400 метров.		
57.	2.8	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного		

		хода.		
58.	2.9	Зачет по теме: одновременный одношажный ход-скоростной вариант. Прохождение дистанции 4,5км.		
59.	2.10	Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода.		
60.	2.11	Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам».		
61.	2.12	Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
62.	2.13	Зачет по теме: коньковые хода. Прохождение дистанции 1.5-2 км в быстром темпе.		
63.	2.14	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 *100 м.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
64.	2.15	Ускорения 10 *150 метров. Игра «Гонка с выбыванием»		
65.	2.16	Повороты плугом. Прохождение дистанции в равномерном темпе 3 км.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/
66.	2.17	Торможение плугом Прохождение дистанции 4,5км		
67.	2.18	Спуски в различных стойках. Техника торможения и поворота плугом.		
68.	2.19	Зачет по теме: торможение и поворот плугом. . Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
69.	2.20	Ускорения по дистанции 8*200м. Спуски.		
70.	2.21	Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 3 км.		
		3. Волейбол-8часов		
71	3.1	Инструктаж по От на спортивных играх. Волейбол. Перемещения в стойке игрока. Приём и передача мяча в парах		
72.	3.2	Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
73.	3.3	Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи. Игра по упрощенным правилам.		
74	3.4	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Верхняя прямая подача		
75.	3.5	Передвижение вдоль сетки с		

		имитацией блокирования. Страховка.		
76.	3.6	Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар через сетку		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
77.	3.7	Зачет по теме: верхняя прямая подача Индивидуальное блокирование в прыжке с места.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
78.	3.8	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
4 четверть-24час				
1.Знания о физической культуре (1 час)				
79.	1.1	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/
2. Плавание-3 часа.				
80.	2.1	Инструктаж по ОТ на плавании. Совершенствование навыков плавания.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
81.	2.2	Способы от захватов тонущего, упражнения на совершенствование техники плавания.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
82	2.3	Толкание и буксировка плавущего предмета. Игры на воде.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
3.Элементы единоборств-3часа.				
83	3.1	Инструктаж по ОТ на единоборствах. Стойки и передвижения в стойке.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
84	3.2	Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/
85	3.3	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
4. Футбол-3 часа				
86	4.1	Инструктаж по ОТ на спортивных играх. Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
87	4.2	Удар серединой лба по летящему мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/
88	4.3	Нападение в игровых заданиях 3*3, 2*1 с атакой ворот. Учебная игра.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
5. Легкая атлетика-13 часов				
89	5.1	Инструктаж по ОТ на легкой атлетике. Тест: челночный бег 3x10 метров.		

90	5.2	Прикладно-ориентированные упражнения. Тест: прыжок в длину с места.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
91	5.3	Тест: наклон вперед. Кроссовая подготовка с элементами ориентирования.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
92	5.4	Высокий старт. Тест: бег 30 метров.		
93	5.5	Техника низкого старта. Соревнования в спринтерском беге на 60 метров.		
94	5.6	Прыжок в длину способом «согнув ноги»-техника разбега в сочетании с отталкиванием.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
95	5.7	Тест: подтягивание. Прыжок в длину способом «согнув ноги»-техника движения в полете, приземление.		
96	5.8	Соревнования по прыжкам в длину. Метание мяча в цель с 12-16 метров.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
97	5.9	Метание мяча-техника отведения малого мяча на два шага.		
98	5.10	Метание мяча-техника разбега. Соревнования в беге на 1000 м.		
99	5.11	Соревнования в метании малого мяча на дальность.		
100	5.12	Бег по пересеченной местности до 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
101	5.13	Соревнования в беге на 2000 метров.		
		6.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)		
102	6.1	Организация досуга средствами физической культуры		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания 8 класс.

№ п/п	Тема/раздел	Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала урока
Физическая культура как область знаний		
1.	Физическая культура в современном обществе.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации—обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, идентификация себя в качестве гражданина России). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям, ценностям занятий физической культурой народов России и народов мира.
2.	Адаптивная физическая культура	
3.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	
4.		
5.		
Легкая атлетика		
1.	Спринтерский бег 30м.,60 м.	Формировать понимание влияния физических упражнений физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.
2.	Челночный бег	
3.	Прыжки в высоту, в длину с разбега, с места.	
4.	Метания в цель, на дальность.	
5.	Передвижения по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.	
6.	Бег на выносливость	
7.	Равномерный, медленный бег	
8.	Тесты по ОФП и ГТО	
9.	Эстафетный бег по кругу	
10.	Преодоление полосы препятствий	
Гимнастика		
1.	Строевые упражнения	Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту. Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для
2.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	

3.	Акробатические упражнения	сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Применять на уроке интерактивные формы работы обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
4.	Лазанье по канату в три приема	
5.	Упражнения на брусьях	
6.	Опорный прыжок	
7.	Упражнения на гимнастической перекладине	
8.	Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги.	
	Лыжная подготовка	
1.	Попеременный двухшажный ход	
2.	Одновременный бесшажный ход	
3.	Одновременный одношажный ход	
4.	Одновременный двухшажный ход	
5.	Коньковый ход	
6.	Повороты плугом и упором.	
7.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
8.	Прохождение дистанции до 4 км.	
	Спортивные игры	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия разнообразных игровых соревновательных ситуациях Применять на уроке интерактивные формы работы обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
	<i>Футбол</i>	
1.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	
2.	Ведение, удары по мячу ногой и головой, финты.	
3.	Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1.	
	<i>баскетбол</i>	
4.	Ловля и передача двумя руками от груди	
5.	Броски одной и двумя руками в движении	
6.	Нападение быстрым прорывом (2х1).	
	<i>волейбол</i>	
7.	Приём и передача мяча сверху двумя руками	
8.	Нижняя прямая подача	
9.	Прямой нападающий удар, блокирование.	
10.	Учебная игра по упрощённым правилам	

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 8 класса (14 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу IV ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,3	5,5	5,4	5,6	5,8	серебро
2	Бег на 60 м (с)	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8	11,2	серебро
3	Бег на 2000 м (мин, с)	9.40	10.30	11.20	11.40	12.30	13.20	серебро
4	Бег на 3000 м (мин, с)	14.50	16.00	17.10	-	-	-	серебро
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	6	4	-	-	-	серебро
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	17	15	13	12	10	8	серебро
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	24	20	16	10	8	7	серебро
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+4	+2	+8	+5	+2	серебро
9	Челночный бег 3×10 м (с)	7,8	8,2	8,6	8,8	9,2	9,6	серебро
10	Прыжок в длину с разбега (см)	355	340	310	290	275	250	серебро
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	170	155	160	150	135	серебро
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	39	35	30	34	29	25	серебро
13	Метание мяча весом 150 г (м)	34	30	26	21	17	13	серебро
14	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	17.40	18.50	20.00	21.30	22.30	23.30	серебро
15	Бег на 200 м (с)	36,8	39,5	41,5	40,5	42,5	44,5	-
16	Бег на 600 м (мин, с)	2.25	2.50	3.15	2.40	3.20	4.00	-
17	Бег на 800 м (мин, с)	3.50	4.50	5.30	4.20	5.15	5.40	-
18	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	550	450	350	500	400	300	-
19	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	130	110	90	-