

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

МБОУ Дулесовская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании

Методсовета:

Пр. № 1 от 30.08.2022



Утверждено: директор школы

/ Мухина А.В

Принято на педсовете

№ 1 от 31.08.2022

Приказ № 196 от 31.08.2022

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

8 класс

на 2022-2023 учебный год

Составитель :

Учитель физической культуры

Субботина Е.О.

2022г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся при организации учебного процесса.

Сведения об учебной программе, взятой за основу, обоснование выбора:

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 класса составлена с учетом ФГОС на основе Примерной и авторской программы «Физическая культура» 8-9 классы В.И. Лях (М.: Просвещение, 2020 г.),

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,

планируемых результатов начального общего образования с учётом межпредметных и внутрипредметных связей,

Примерной программы основного общего образования;

Материалов авторского учебно-методического комплекса;

Положения МБОУ Дулесовской ООШ.

Исходными документами для составления рабочей программы явились:

Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

Приказ Минобрнауки РФ от 26 ноября 2010 года № 1241 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 6 октября 2009 года».

Постановление Главного государственного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...».

Данная рабочая программа при необходимости может быть реализована частично с применением электронного обучения и дистанционных технологий на основании:

1. Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Письмо Минпросвещения РФ «О направлении рекомендаций» от 16.11.2020 г. № ГД-2072/03.

2. «Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816.

3. Регламента организации электронного обучения и использовании дистанционных образовательных технологий МБОУ Дулесовской ООШ

4. Положения об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе МБОУ Дулесовской ООШ.

5. «Порядка оказания учебно-методической помощи обучающимся (индивидуальных консультаций) при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий и

проведения текущего контроля и итогового контроля по учебным дисциплинам в МБОУ Дулесовкой ООШ».

Характеристика учебно – методического комплекса

Программный материал по физической культуре делится на две части - базовую и вариативную. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. В базовую часть входят основы знаний о физической культуре, спортивные игры- волейбол, баскетбол, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика), региональный компонент – лыжная подготовка.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

1.«Физическая культура 5-7 классы» под общей редакцией М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2022)

2.«Физическая культура 8-9 классы» под общей редакцией В.И. Ляха (М: Просвещение, 2020)

3.Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.-М.:Просвещение,2010.

Цели, принципы, логика построения курса:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

1.Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;

3. Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

4. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

5. Выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

6. Углубленные представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

7. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время:

-выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий

Общая характеристика предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств.

Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

Аргументация разницы между базисным и учебным планом:

Согласно учебному плану школы на изучение курса по физической культуре в 8 классе предусматривается в объеме 102 часа, 3 часа в неделю, что соответствует базисному учебному плану. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура»

был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

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

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной)**

деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. 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).

Планируемые результаты

Выпускник 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 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;

- 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.

Выпускник 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, принеших 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- 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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Вид программного материала	Количество часов
---	----------------------------	------------------

1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Лёгкая атлетика	27
5	Лыжная подготовка	18
6	Вариативная часть	
7	Лёгкая атлетика	21
	Итого	102 часа

№	Тема урока	Основные виды деятельности
		1 четверть. Легкая атлетика 27 часов
1	Техника безопасности на уроке.	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Научится демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Научится демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
4	Высокий старт	Научится демонстрировать технику низкого старта
5	Высокий старт	Научится демонстрировать технику низкого старта
6	Финальное усилие. Эстафетный бег	Научится демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге
7	Финальное усилие. Эстафетный бег	Научится демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге
8	Развитие скоростных способностей	Научится демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)
9	Развитие скоростной выносливости	Научится демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	Научится демонстрировать отведение руки для замаха.
11	Метание мяча на дальность.	Научится демонстрировать финальное усилие.
12	Метание мяча на дальность.	Научится демонстрировать технику в целом.
13	Развитие силовых и координационных способностей.	Научится демонстрировать технику прыжка в длину с места.
14	Развитие силовых и координационных способностей.	Научится демонстрировать технику прыжка в длину с места.
15	Прыжок в длину с разбега.	Научится выполнять прыжок в длину с разбега.
16	Прыжок в длину с разбега.	Научится выполнять прыжок в длину с разбега.
17	Развитие выносливости.	Корректировка техники бега
18	Развитие выносливости	Корректировка техники бега
19	Контроль. Развитие силовой выносливости	Тестирование бега на 1000 метров.
20	Контроль. Развитие силовой выносливости	Тестирование бега на 1000 метров.
21	Преодоление препятствий	Научится демонстрировать физические кондиции
22	Преодоление препятствий	Научится демонстрировать физические кондиции
23	Переменный бег	Научится демонстрировать физические кондиции
24	Переменный бег	Научится демонстрировать физические кондиции
25	Гладкий бег	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
26	Кроссовая подготовка	Научится демонстрировать физические кондиции
27	Кроссовая подготовка	Научится демонстрировать физические кондиции
		2 четверть. Гимнастика
28	Строевые упражнения	Правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.

		Научится выполнять строевые упражнения; упражнения в вися
29	Упражнения на гимнастической скамейке	Научится выполнять строевые упражнения; упражнения в вися
30	Развитие силовых способностей	Научится выполнять строевые упражнения; упражнения в вися
31	Упражнения на гимнастическом бревне	Научится выполнять строевые упражнения, упражнения в вися
32	Упражнения на гимнастическом бревне	Научится выполнять строевые упражнения, упражнения в вися
33	Упражнения на гимнастическом бревне	Научится выполнять строевые упражнения, упражнения в вися
34	Опорный прыжок. Изучение техники	Научится выполнять опорный прыжок
35	Опорный прыжок. Закрепление техники	Научится выполнять опорный прыжок
36	Опорный прыжок. Закрепление техники	Научится выполнять опорный прыжок
37	Опорный прыжок. Совершенствование техники	Научится выполнять опорный прыжок
38	Опорный прыжок. Совершенствование техники	Научится выполнять опорный прыжок
39	Опорный прыжок. Учёт техники	Научится выполнять опорный прыжок
40	Акробатика. Кувырок вперёд и назад	Научится выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
41	Кувырок назад в полу шпагат.	Научится выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
42	Мост из положения стоя без помощи	Научится выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
43	Стойка на голове (м), мост из положения лежа (д)	Научится выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема
44	Акробатические комбинации	Научится выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема
45	Учет акробатических комбинаций	Научится выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема
		Баскетбол 4 часа
46	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Научится выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
47	Ловля и передача мяча.	Научится выполнять различные варианты передачи мяча
48	Ведение мяча	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
49	Бросок мяча	
		3 четверть. Лыжная подготовка 18 часов
50	Техника безопасности во	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки

	время занятий лыжной	
51	Одновременный двухшажный ход	Обращать внимание на координацию движений
52	Учет техники одновременного двухшажного хода	Контроль за уровнем усвоения учебного материала
53	Скользкий шаг без палок и с палками	Правила поведения самостоятельного передвижения на лыжах
54	Скользкий шаг без палок и с палками	Правила поведения самостоятельного передвижения на лыжах
55	Учет техники скользкий шаг без палок и с палками	Научится оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
56	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Научится равномерно распределять силы для подъема и спуска с горы. Обращать внимание на координацию движений
57	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Научится равномерно распределять силы для подъема и спуска с горы. Обращать внимание на координацию движений
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Научится равномерно распределять силы для подъема и спуска с горы. Обращать внимание на координацию движений
59	Учет техники преодоления бугров и впадин при спуске	Научится особенности физической подготовки лыжника
60	Поворот махом на месте	Научится правильно применять поворот махом при ситуациях
61	Поворот махом на месте	Научится правильно применять поворот махом при ситуациях
62	Поворот махом на месте	Научится правильно применять поворот махом при ситуациях
63	Учёт техники поворот на месте махом	Контроль за уровнем освоения поворота махом Демонстрировать поворот махом на оценку
64	Прохождение дистанции до 4х км	Научится исправлять ошибки при прохождении дистанции различным ходом, преодолевать длительную дистанцию, правильно распределять силу при подъемах и спусках
65	Прохождение дистанции до 4х км	Научится исправлять ошибки при прохождении дистанции различным ходом, преодолевать длительную дистанцию, правильно распределять силу при подъемах и спусках
66	Прохождение дистанции до 4х км	Научится исправлять ошибки при прохождении дистанции различным ходом, преодолевать длительную дистанцию, правильно распределять силу при подъемах и спусках
67	Учёт. Прохождение дистанции до 4 км	Контролировать уровень усвоения техники
		Волейбол 12 часов
68	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Научится правильно дозировать индивидуальную нагрузку
69	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Научится правильно дозировать индивидуальную нагрузку

70	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений
71	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений
72	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений
73	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений
74	Подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
75	Подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
76	Нападающий и удар (н/у.).	Научится демонстрировать технику
77	Нападающий и удар (н/у.).	Научится демонстрировать технику
78	Развитие координационных способностей	Корректировка техники выполнения упражнений
79	Тактика игры	Корректировка техники выполнения упражнений
		Легкая атлетика 24 часа
80	Преодоление препятствий	Научится демонстрировать физические кондиции
81	Преодоление препятствий	Научится демонстрировать физические кондиции
82	Развитие выносливости	Корректировка техники бега
83	Развитие выносливости	Корректировка техники бега
84	Переменный бег	Научится демонстрировать физические кондиции
85	Переменный бег	Научится демонстрировать физические кондиции
86	Кроссовая подготовка	Научится демонстрировать физические кондиции
87	Контроль. Развитие силовой выносливости	Тестирование бега на 1000 метров.
88	Контроль. Развитие силовой выносливости	Тестирование бега на 1000 метров.
89	Гладкий бег	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Научится демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
91	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Научится демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
92	Высокий старт	Научится демонстрировать технику низкого старта
93	Высокий старт	Научится демонстрировать технику низкого старта
94	Финальное усилие. Эстафетный бег	Научится демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
95	Финальное усилие. Эстафетный бег	Научится демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
96	Развитие скоростных способностей.	Научится демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
97	Развитие скоростной выносливости	Научится демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
98	Развитие скоростно-силовых способностей.	Научится демонстрировать отведение руки для замаха.
99	Развитие скоростно-силовых способностей.	Научится демонстрировать отведение руки для замаха.
100	Метание мяча на дальность.	Научится демонстрировать финальное усилие.
101	Метание мяча на дальность.	Научится демонстрировать технику в целом.

Материально-техническое и программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Учебно-наглядные пособия

Таблицы

Плакаты

Информационно-коммуникативные средства

- Мультимедийный проектор.

- Экран проекционный

Интернет-ресурсы.

1. Начальная школа Кирилла и Мефодия. – Режим доступа : <http://www.nachalka.info>
2. Образовательный портал «Учеба». – Режим доступа : <http://uroki.ru>
3. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru>

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений

№ Наименование

Спортивные игры

1. Щит баскетбольный игровой (комплект)
2. Щит баскетбольный навесной
3. Мяч баскетбольный №7 массовый
4. Мяч баскетбольный №7 для соревнований
5. Мяч футбольный №5 массовый
6. Насос для накачивания мячей с иглой
7. Мяч волейбольный

Гимнастика

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая
3. Комплект матов гимнастических №2
4. Мостик гимнастический подкидной
5. Бревно гимнастическое напольное
6. Кронштейн навесной для канатов
7. Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
8. Перекладина гимнастическая пристенная
9. Обруч гимнастический №2
10. Скакалка гимнастическая

Легкая атлетика

11. Мяч для метания

Общефизическая подготовка

12. Перекладина навесная универсальная
13. Брусья навесные
14. Снаряд «Доска наклонная» (необходимо приобрести)
15. Горка атлетическая
16. Лестница координационная (12 ступеней)

Лыжный спорт

17. Стеллаж для хранения лыж

Лапта

18. Бита(необходимо приобрести)
19. Теннисный мяч(необходимо приобрести)

Прочее

20. Аптечка медицинская
21. Сетка заградительная

Контрольно-измерительные материалы

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 7 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	см	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	16:00	17:00	18:00	19:30	20:30	22:30
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58