

Ростовская область Красносулинский район село Киселево  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**КИСЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

---

«Утверждаю»

Директор МБОУ Киселевской СОШ

Приказ от «31» 08 2020 г. № 47

(Сергеева Л. Г.)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учитель Финагеев Александр Иванович  
(Ф.И.О.)

Класс 8

Количество часов в неделю 2

Общее количество часов по плану 69

Программа разработана на основе: Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2014.

Учебник Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2016.

2020-2021 учебный год

## Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» 8 класс

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

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

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

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

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

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

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

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

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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

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

#### **В области трудовой культуры:**

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

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

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

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

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.**

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

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

-составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

### Уровень физической подготовленности учащихся

№ П/ П	Физическ ие способнос ти	Контроль- ное упраж- нение(тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Сред- ний	Высо- кий	Низкий	Сред- ний	Высо- кий
1	Скорост ные	Бег 30 м, с	13	5,9	5,6- 5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5- 5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
2	Коорди- национ- ные	Челноч- ный бег 3X10 м, с	13	9,3	9,0- 8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7- 8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
3	Скорост- но-сило- вые	Прыжки в длину с места, см	13	150	170- 190	205	140	160- 180	200
			14	160	180- 195	210	145	160- 180	200
4	Выносли- вость	6-минут- ный бег, м	13	1000	1150- 1250	1400	800	950- 1100	1200
			14	1050	1200- 1300	1450	850	1000- 1150	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из поло- жения сидя, см	13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягива- ние: на высокой переклади- не из вися (мал), ; на низкой переклади- не из вися лежа (дев), кол-во раз	13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17

**Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
IV степень (возрастная группа от 13 до 15 лет)\***

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронзо вый знак	Сереб ряный знак	Золо той знак	бронзо вый знак	Сереб ряный знак	Золо той знак
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Бег на 30 м (с)	5.3	5.1	4.7	5.6	5.4	5.0
	или бег на 60 м (с)	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6
2	Бег на 2000 м (мин,с)	10,0	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,20	14,50	13,00	—	—	—
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7	Метание мяча весом 150 (м)	30	34	40	19	21	27



8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
9	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)**	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30,00	29,15	27,00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		7	8	9	7	8	9

\* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **учебного предмета «Физическая культура» 8 класса**

#### **Раздел 1 «Знания о физической культуре» (в процессе урока)**

##### **История физической культуры.**

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения в России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.

Первые успехи Российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

##### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическая подготовка и физическая подготовленность. Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Здоровье и здоровый образ жизни.

##### **Физическая культура человека.**

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь при травмах.

#### **Раздел 2 «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в процессе уроков)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**  
Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### **Раздел 3 «Физическое совершенствование»**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Висы и упоры.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.*

Беговые и прыжковые упражнения.

Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

Метание малого мяча в цель, на дальность.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Кроссовая подготовка.*

Бег по пересечённой местности.

Преодоление препятствий.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Спортивные игры:**

*Баскетбол.* Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Волейбол.* Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока).**  
Общефизическая подготовка, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

## **ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.

Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.

Раскрывают причины возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности

Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции

Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.

Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.

Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.

Ведут дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности

Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок

Продолжают усваивать основные гигиенические правила.

Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.

Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.

Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.

Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.

Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.

Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных способностей.

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.

Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.

Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.

Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.

Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.

Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Овладевают основными приёмами игр.

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности

Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Организуют совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществляют судейство игр. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют



правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры как средство активного отдыха.

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.

Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности.

Объясняют правила и основы организации игры.

Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.

Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.

Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Оценивают свои двигательные навыки по приведённым показателям.

Объясняют важность бережного отношения природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

1. Уроки физической культуры:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью,

- уроки с образовательно-обучающей направленностью,

- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

3. Спортивные соревнования и праздники.

4. Занятия в спортивных секциях и кружках.

5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Практические работы (кол-во)	Нормативы (кол-во)
Раздел 1	«Знания о физической культуре»	в процессе		
Раздел 2	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	уроков		
Раздел 3	«Физическое совершенствование»	<b>69</b>		<b>22</b>
<i>Тема 1</i>	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	в процессе уроков		
<i>Тема 2</i>	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	<b>69</b>		<b>22</b>
2.1	Гимнастика с основами акробатики.	12		4
2.2	Лёгкая атлетика	19		8
2.3	Кроссовая подготовка	9		2
2.4	Спортивные игры:	29		8
	<i>Баскетбол.</i>	<i>15</i>		<i>4</i>
	<i>Волейбол</i>	<i>14</i>		<i>4</i>
<i>Тема 3</i>	<i>Упражнения общеразвивающей направленности</i>	в процессе уроков		
	<b>Итого</b>	<b>69</b>		<b>22</b>

### Календарно-тематическое планирование 8 класс

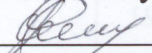
№ урока n/n	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Лёгкая атлетика (10 ч)</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	1	1.09	
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	3.09	
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	8.09	
4	Спринтерский бег (контроль).	1	10.09	
5	Прыжок в длину. Метание мяча	1	15.09	
6	Прыжок в длину. Метание мяча	1	17.09	
7	Прыжок в длину. Метание мяча (контроль).	1	22.09	
8	Прыжок в длину (контроль). Метание мяча	1	24.09	
9	Бег на средние дистанции.	1	29.09	
10	Бег на средние дистанции (контроль).	1	1.10	
<b>Кроссовая подготовка (4 ч)</b>				
11	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	6.10	
12	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	8.10	
13	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	13.10	
14	Бег по пересеченной местности (контроль).	1	15.10	
<b>Волейбол (14 час)</b>				
15	Инструктаж по ТБ. Комбинации перемещений. Передача над собой.	1	20.10	
16	Комбинации перемещений. Передача над собой.	1	22.10	
17	Передача над собой (контроль). Подача.	1	27.10	

	Передача снизу.			
18	Передача через сетку. Подача. Передача снизу.	1	29.10	
19	Верхняя передача. Подача, прием подачи.	1	10.11	
20	Верхняя передача. Подача, прием подачи.	1	12.11	
21	Верхняя передача (контроль). Нижняя подача, прием подачи.	1	17.11	
22	Передачи в колоннах. Отбивание мяча кулаком.	1	19.11	
23	Передачи в колоннах. Отбивание мяча кулаком.	1	24.11	
24	Нижняя подача, прием подачи. Нападающий удар.	1	26.11	
25	Нижняя подача, прием подачи. Нападающий удар.	1	1.12	
26	Нижняя подача (контроль), прием подачи. Нападающий удар.	1	3.12	
27	Нападающий удар в тройках через сетку.	1	8.12	
28	Нападающий удар (контроль).	1	10.12	
<b>Гимнастика с основами акробатики (12 ч)</b>				
29	Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения.	1	15.12	
30	Висы. Строевые упражнения.	1	17.12	
31	Висы. Строевые упражнения.	1	22.12	
32	Висы (контроль). Строевые упражнения.	1	24.12	
33	Опорный прыжок.	1	29.12	
34	Опорный прыжок.	1	12.01	
35	Опорный прыжок.	1	14.01	
36	Опорный прыжок (контроль).	1	19.01	
37	Акробатика. Лазание.	1	21.01	
38	Акробатика. Лазание.	1	26.01	
39	Акробатика. Лазание (контроль).	1	28.01	
40	Акробатика (контроль). Лазание.	1	2.02	
<b>Баскетбол (15ч)</b>				
41	Инструктаж по ТБ. Передвижения. Повороты. Остановка прыжком.	1	4.02	
42	Сочетание передвижений, остановок.	1	9.02	
43	Ведение с сопротивлением. Бросок от головы.	1	11.02	
44	Ведение с сопротивлением. Бросок от головы.	1	16.02	
45	Ведение с сопротивлением (контроль). Бросок от головы.	1	18.02	
46	Бросок от плеча. Передача от груди.	1	25.02	
47	Бросок от плеча. Передача от груди.	1	2.03	
48	Бросок от плеча (контроль). Передача от груди.	1	4.03	

49	Передача от плеча. Задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).	1	9.03	
50	Передача от плеча. Задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).	1	11.03	
51	Ведение, передача, бросок. Штрафной бросок.	1	16.03	
52	Ведение, передача, бросок. Штрафной бросок (контроль).	1	18.03	
53	Быстрый прорыв (2х1,3х2). Заслон.	1	1.04	
54	Быстрый прорыв (3х1,3 х2, 4 х2). Заслон.	1	6.04	
55	Быстрый прорыв (3х1,3 х2, 4 х2). Бросок в движении (контроль).	1	8.04	
<b>Лёгкая атлетика (9ч)</b>				
56	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	13.04	
57	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	15.04	
58	Прыжок в высоту. Метание мяча (контроль).-	1	20.04	
59	Прыжок в высоту (контроль).	1	22.04	
60	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	27.04	
61	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	29.04	
62	Спринтерский бег (контроль).	1	4.05	
63	Бег на средние дистанции.	1	6.05	
64	Бег на средние дистанции (контроль).	1	11.05	
<b>Кроссовая подготовка (5 ч)</b>				
65	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	13.05	
66	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	18.05	
67	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	20.05	
68	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	25.05	
69	Бег по пересеченной местности (контроль).	1	27.05	

«Согласовано»

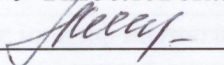
Протокол № 1 заседания  
методического совета  
МБОУ Киселевская СОШ  
от «31» августа 2020 года

  
(подпись руководителя МС)

(М.Н. Финагеева)  
(Ф.И.О.)

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  
МБОУ Киселевская СОШ

 Л.Б. Карпова

«31» августа 2020 года  
(число) (месяц)