ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДРУГАЯ ШКОЛА»
(ЧОУ «ДРУГАЯ ШКОЛА», г. Пермь)

РАССМОТРЕНО:	**СОГЛАСОВАНО:**	**УТВЕРЖДЕНО:**
Педагогический совет	Заместитель директора по УВР	Директор
Протокол № 1	«30» августа 2022 г.	_____ Э.Р. Никитина
от «30» августа 2022 г.	_____	от «30» августа 2022 г.
		№ _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 8 класса
на 2022-2023 учебный год

Учитель физической культуры:
Бурдин Дмитрий Валерьевич

Пермь, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов разработана на основе следующих документов:

- ✓ Утверждённого в 2012 г. федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012),
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ ФГОС основного общего образования

Учебно-методический комплект:

«Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

Задачи программы:

- ✓ Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- ✓ Реализация методологической и методической основы ФГОС - организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- ✓ Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. При работе с учащимися подготовительной группы учитываются ограничения, которые прописаны врачом в медицинских справках «о группе здоровья».

Учащиеся специальной медицинской группы занимаются вместе с классом, но в особом режиме – выполняют только те виды деятельности, которые им разрешены, с учетом ограничений по заболеваниям, а также выполняют реферативные работы по заданию учителя в соответствии с тематическим планированием рабочей программы.

Программа обеспечивает достижение учащимися 8 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое**,** духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению**,** мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей иформ социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении иобщественнойжизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- совершенствовать способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей своего организма;
- закреплять умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- 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;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку 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.

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. 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. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование в 8 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжные гонки. Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено распределить следующим образом: совершенствовать элементы таких спортивных игр, как волейбол и баскетбол.

В рабочей графе «основы знаний о физической культуре» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах. Основы знаний о физической культуре планируется преподавать в процессе учебных занятий.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование обучающихся, т. е. мониторинг физической подготовленности в начале и конце учебного года.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору

учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г. с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок вперед (мальчики), кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики) и назад в полушпагат (девочки), мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый

самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Примерный годовой план-график прохождения программного материаладля учащихся 8 классов при двухразовых (3-х разовых) занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	**Количество недель в четверть**			
	Учебные недели	**34**	**9**	**7**	**10**	**8**
		Часов (уроков)	**Количество часов(уроков) в четверть**			
	Количество часов	**68(102)**	**18(27)**	**14(21)**	**20(30)**	**15(24)**
1	**Базовая часть**	**50(75)**	**15(22)**	**12(18)**	**20(30)**	**11(17)**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (Волейбол)	**12(18)**	-	-	10(15)	2(3)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	**12(18)**	-	12(18)	-	-
1.4	Легкая атлетика	**16(24)**	8(12)	-	-	8(12)
1.5	Лыжная подготовка	**12(18)**	-	2(3)	10(15)	-
2	**Вариативная часть (Баскетбол)**	**16(24)**	10(15)	-	-	6(9)
	Всего часов	**68(102)**	**18(27)**	**14(21)**	**20(30)**	**15(24)**

Календарно-тематическое планирование
для учащихся 8 класса при 3-х разовых занятиях в неделю

№ урока	Раздел программы	Основная направленность учебного материала	Название игр, игровые упражнения
1 четверть			
1	**Лёгкая атлетика**	Комплекс УГГ. Низкий старт и стартовый разгон.	Салки маршем Салки на одной ноге Встречная эстафета с бегом
2	**Лёгкая атлетика**	ОРУ специальные беговые, низкий старт и стартовый разгон. **Бег 30 м с высокого старта – учет.**	Бег за флажками Встречная эстафета Прыжок за прыжком
3	**Лёгкая атлетика**	Низкий старт и стартовый разгон. **Прыжок в длину с места – учет**.	Прыгуны и пятнашки Снайперы

4	**Лёгкая атлетика**	ОРУ специальные прыжковые, прыжки в длину с разбега. **Бег 60 м с низкого старта – учет.**	Сильные и ловкие Снайперы Русская лапта
5	**Лёгкая атлетика**	ОРУ специальные прыжковые, прыжки в длину с разбега. **Бег 500м – учет.**	День и ночь Прыгуны и пятнашки Русская лапта
6	**Лёгкая атлетика**	ОРУ в движении шагом и бегом, прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 г с разбега на дальность – Р. **Бег 1000м – учет.**	Сумей догнать Порази крайнюю цель
7	**Лёгкая атлетика**	ОРУ в парах на сопротивление, бег 2000 м, метание мяча 150 г с разбега на дальность – З.**Прыжки в длину с разбега – учет.**	Сильный бросок День и ночь Русская лапта
8	**Лёгкая атлетика**	ОРУ в парах на сопротивление, метание мяча 150 г с разбега на дальность - С.	Салки на одной ноге Снайперы Русская лапта
9	**Лёгкая атлетика**	ОРУ в парах на сопротивление, **метание мяча 150 г с разбега – учет.**	Бегуны и пятнашки
10	**Лёгкая атлетика**	ОРУ в движении шагом и бегом**.** **Бег 2000м – учет.**	Догоняй-убегай Метко в цель Перебежка с выручкой
11	**Лёгкая атлетика**	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. **Подтягивание – учет.**	Догоняй-убегай Метко в цель Русская лапта
12	**Лёгкая атлетика**	Соревнование с элементами легкой атлетики (эстафетный бег)	Догоняй-убегай
13	**Спортивные игры (баскетбол)**	Различные передачи мяча в парах, ведение мяча в движении – П.Броски мяча по кольцу после ведения – Р.	Мяч капитану Борьба за мяч Салки-стойки
14	**Спортивные игры (баскетбол)**	Различные передачи мяча в парах, ведение мяча в движении; броски мяча по кольцу после ведения – З. Штрафной бросок - Р.	Мяч капитану Коршун, наседка и цыплята Салки
15	ПИ	ПИ «Перестрелка»	
16	**Спортивные игры (баскетбол)**	Ведение мяча в движении, броски мяча по кольцу после ведения – С., штрафной бросок – З. Передачи в парах в движении – Р.	Не давай мяча водящему
17	**Спортивные игры (баскетбол)**	Штрафной бросок - С. Передачи в парах в движении – З.Ведение мяча змейкой и атака кольца – Р. **Броски мяча по кольцу после ведения – учет.**	Передал-садись Пятнашке мяча не давай Салки
18	ПИ	Эстафеты с б.б. мячом.	
19	**Спортивные игры (баскетбол)**	Передачи в парах в движении – С. Ведение мяча змейкой и атака кольца – З. Передачи мяча в движении в тройках -Р. **Штрафной бросок – учет.**	Быстрые передачи Салки с ведением салки
20	**Спортивные игры (баскетбол)**	Броски мяча по кольцу после ведения.Ведение мяча змейкой и атака кольца – С. Передачи мяча в движении в тройках -З. **Передачи в парах в движении – учет.**	Быстрые передачи

21	ПИ	ПИ «Перестрелка»	
22	**Спортивные игры (баскетбол)**	Передачи мяча в движении в тройках -С. **Ведение мяча змейкой и атака кольца – учет.**	День и ночь Ведение восьмёркой Челночный бег
23	**Спортивные игры (баскетбол)**	Развитие быстроты, ловкости, внимания, действия игрока в защите.**Передачи мяча в движении в тройках - учет.**	День и ночь Пятнашки в парах с ведением мяча Поймай мяч с лёта
24	ПИ	Эстафеты с б.б. мячом.	
25	**Спортивные игры (баскетбол)**	Повторение изученных приемов. Развитие ловкости, действия игрока в защите. Учебная игра «Баскетбол» 3*3.	Выбей мяч
26	**Спортивные игры (баскетбол)**	Развитие ловкости, ведение мяча змейкой с защитником. Учебная игра «Баскетбол» 4*4.	
27	ПИ	ПИ «Перестрелка». Учебная игра «Баскетбол» 4*4.	
2 четверть			
28	**Гимнастика: акробатика**	Урок 25. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках гимнастики(акробатика). Кувырок вперед, кувырок назад (слитно) - С. Кувырок прыжком(м), кувырок назад в полушпагат (д)– Р.	Сильные и ловкие Соблюдай равновесие Чехарда для мальчиков
29	**Гимнастика**	**Кувырок вперед и назад слитно– учет.**Кувырок прыжком (м), кувырок назад в полушпагат(д) - закрепление.	Эстафета с элементами равновесия Борьба на бревне Ловля кузнечиков
30	ПИ	Подвижные игры со скакалками,с элементами спортивных игр.	
31	**Гимнастика**	Длинный кувырок прыжком с места(м), кувырок назад в полушпагат(д) - С. Стойка на голове и руках (м), мост стоя (д) – Р.	Искусные перемахи
32	**Гимнастика**	**Длинный кувырок прыжком с места(м), кувырок назад в полушпагат(д) – учет.**Стойка на голове и руках(м), мост стоя(д) – З. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), мост согнув ногу вверх (д) – Р.	Переправа на перекладине Не пропусти условный сигнал
33	ПИ	Подвижные игры с малыми мячами,с элементами спортивных игр.	

34	**Гимнастика**	Стойка на голове и руках (м), мост стоя (д) – С.Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), мост согнув ногу вверх (д) – З.	Переправа на перекладине Соблюдай равновесие Бег со скакалкой
35	**Гимнастика**	**Стойка на голове и руках (м), мост стоя (д) –учет**.Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), мост согнув ногу вверх (д) – С.Соединение из 3-4 элементов - Р.	Не дай обручу упасть
36	ПИ	Подвижные игры с фишками, с элементами спортивных игр. **Наклон вперед из положения стоя– учет.**	
37	**Гимнастика**	**Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), мост согнув ногу вверх (д) –учет.**Соединение из 3-4 элементов - З.	Прыжок и кувырок Борьба на бревне Дружные тройки
38	**Гимнастика(перекладина)**	Вис согнувшись, вис прогнувшись (слитно) - С.Соединение из 3-4 акробатических элементов - С. Шаги «Польки» на бревне (д), лазание по канату в 2 приема (м) – С.	Прыжки с двумя скакалками Своевременный перехват
39	ПИ	Подвижные игры с обручами, с элементами спортивных игр. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – учет.**	
40	**Гимнастика**	**Соединение из 3-4 элементов –учет**. Вис согнувшись, вис прогнувшись (слитно) -С. Шаги «Польки» на бревне (д), лазание по канату в 2 приема (м) – С.	Перетягивание Придумай сам
41	**Гимнастика**	**Вис согнувшись, вис прогнувшись (слитно) –учет.**Шаги со взмахом ног и хлопками на бревне (д), лазание по канату в 3 приема (м) – С.	Силовой треугольник Удержи обруч Придумай сам
42	ПИ	Упражнения со скакалками.**Подъем туловища из положения лежа на спине – учет.**	
43	**Гимнастика(бревно, канат)**	Переворот в упор толчком двух ног (м), переворот в упор махом одной и толчком другой (д) – Р.Шаги со взмахом ног и хлопками на бревне (д), лазание по канату в 3 приема (м) – С.	Эстафета с кувырками Эстафета со скакалкой
44	**Гимнастика**	Переворот в упор толчком двух ног (м), переворот в упор махом одной и толчком другой (д) – С.Из упора переворот вперед в вис - С.Переход в упор на колено, ногу назад-вверх на бревне (д), лазание по канату в 3 приема на скорость(м) – С.	Перетягивание каната Фигуры
45	ПИ	Упражнения со скакалками.**Подтягивания** на высокой перекладине(м), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине(д) –**учет.**	

46	**Гимнастика**	**Переворот в упор толчком двух ног (м), переворот в упор махом одной и толчком другой (д) –учет**. Комбинация с шагами на бревне (д), лазание по канату в 3 приема на скорость(м) – С.Из упора переворот вперед в вис - С.	Крокодил Слушай сигнал Волк во рву
47	**Гимнастика**	**Комбинация с шагами на бревне (д), лазание по канату в 3 приема на скорость(м) – учет.**Из упора переворот вперед в вис - С.	Фигуры Воробышки Не попадись
48	ПИ	ПИ со скакалками.**Прыжки на скакалке (за 25 сек.) – учет.**	
		3 четверть	
49	**Лыжная подготовка**	Инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный одношажныйход. Попеременный двухшажный ход - С.,прохождение дистанции до 1 км.	Сильнее оттолкнись Кто быстрее Накат
50	**Лыжная подготовка**	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход - У., прохождение дистанции до 2 км.	Быстрая команда Кто быстрее
51	**Волейбол**	Верхняя передача мяча - С. Учебно - тренировочная игра.	Быстрая команда
52	**Лыжная подготовка**	Одновременный двухшажный ход - Р.	Быстрая команда Правильно применяй ход Круговая эстафета
53	**Лыжная подготовка**	Одновременный двухшажный ход - С. Бег на лыжах 1000 м. - У.	Змейка По местам За мной
54	**Волейбол**	Верхняя передача мяча - С. Учебно - тренировочная игра.	Подними предмет Соревнование по подвижным играм на снегу
55	**Лыжная подготовка**	Одновременный двухшажный ход - У.,прохождение дистанции до 2 км	Маршевые салки Пятнашки на лыжах Накат
56	**Лыжная подготовка**	Одновременный одношажный ход - Р.	Накат Подними предмет Маршевые салки
57	**Волейбол**	Верхняя подача мяча - Р. Учебно - тренировочная игра.	Встречные старты
58	**Лыжная подготовка**	Торможение плугом - С. Бег на лыжах 2000 м. - У.	Встречные старты Эстафета «Ёлочкой» У кого прямее линия
59	**Лыжная подготовка**	Торможение плугом - У., прохождение дистанции до 3 км	Эстафета «Ёлочкой» У кого прямее линия Спуск с метанием снежков

60	**Волейбол**	Верхняя подача мяча - С. Учебно - тренировочная игра.	Все – за ведущим
61	**Лыжная подготовка**	Повороты плугом - С, прохождение дистанции до 2 км.	Все – за ведущим Правильно применяй ход Командная гонка
62	**Лыжная подготовка**	Бег на лыжах 3000 м. - У.	Удержи равновесие Змейка К своим палкам
63	**Волейбол**	Прием мяча с низу - Р.	Удержи равновесие
64	**Лыжная подготовка**	Подъем в гору елочкой - С. Повороты плугом – У.	
65	**Лыжная подготовка**	Подъем в гору елочкой - У.	
66	**Спортивные игры (волейбол)**	Прием мяча с низу после передачи - С.	Мяч над головой Поймай палку Кто самый ловкий
67	**Спортивные игры (волейбол)**	Прием мяча с низу после подачи - С.	Скакуны Пионербол Кузнечики
68	**Спортивные игры (волейбол)**	Верхняя передача мяча - С.	Не урони мяч Поймай палку Кто самый ловкий
69	**Спортивные игры (волейбол)**	Верхняя передача мяча – учет.	Мяч над сеткой Подай и попади
70	**Спортивные игры (волейбол)**	Верхняя передача мяча в движении - С.	Мяч над головой Поймай палку Кто самый ловкий
71	**Спортивные игры (волейбол)**	Верхняя передача мяча в движении - С.	Скакуны Пионербол Кузнечики
72	**Спортивные игры (волейбол)**	Нижняя подача мяча - С.	Скакуны Соревнование по подвижным играм с мячом
73	**Спортивные игры (волейбол)**	Нижняя подача мяча - С.	Скакуны Челнок Пионербол
74	**Спортивные игры (волейбол)**	Нижняя подача мяча - У.	Скакуны Пионербол Кузнечики
75	**Спортивные игры (волейбол)**	Нападающий удар - Р.	Пионербол

76	**Спортивные игры (волейбол)**	Нападающий удар - С.	Мяч над сеткой Подай и попади Двумя мячами через сетку
77	**Спортивные игры (волейбол)**	Нападающий удар - С.	Мяч над сеткой Кто самый ловкий Вороны и воробьи
78	**Спортивные игры (волейбол)**	Нападающий удар - С. Соревнование с элементами волейбола	Передачи капитану
4 четверть			
79	**Спортивные игры (волейбол)**	Учебно-тренировочная игра	Мяч над головой Поймай палку Кто самый ловкий
80	**Спортивные игры (волейбол)**	Учебно-тренировочная игра	Не урони мяч Поймай палку Кто самый ловкий
81	**Спортивные игры (волейбол)**	Соревнование с элементами волейбола	Вороны и воробьи
82	**Спортивные игры (баскетбол)**	Ведение мяча на месте и в движении, змейкой	Мяч в корзину Охотники и утки
83	**Спортивные игры (баскетбол)**	Ведение мяча на месте и в движении, змейкой, повторение различных передач, из разных И.п.	Борьба за мяч 3*3 Командная гонка
84	**Спортивные игры (баскетбол)**	Ведение мяча на месте и в движении, змейкой, повторение различных передач, из разных И.п., броски мяча с места	Баскетбольный калейдоскоп Снайперы
85	**Спортивные игры (баскетбол)**	Ведение мяча в движении змейкой – учет, атака кольца в движении	Буксиры Мяч капитану
86	**Спортивные игры (баскетбол)**	Передачи в парах – учет, атака кольца в движении, штрафной бросок	Эстафеты с элементами баскетбола
87	**Спортивные игры (баскетбол)**	Атака кольца в движении – учет, штрафной бросок, передачи мяча в тройках «Восьмерка»	Салки с ведением Пройди защиту
88	**Спортивные игры (баскетбол)**	Штрафной бросок - учет, передачи мяча в тройках «Восьмерка»	Салки с ведением по линиям Передал-садись
89	**Спортивные игры (баскетбол)**	Передачи мяча в тройках «Восьмерка» - учет, учебно-тренировочная игра 3*3	Обойди мяч Мяч в корзину
90	**Спортивные игры (баскетбол)**	Спортивная игра «Баскетбол» Соревнование командами	Салки в тройках Эстафета с ведением мяча Мяч капитану
91	**Лёгкая атлетика**	Низкий старт с преследованием, бег 30 м с высокого старта - учет	Быстро по местам Лапта с перебежками Подвижная цель
92	**Лёгкая атлетика**	ОРУ прыжковые, прыжки в длину с разбега	Трудный прыжок Аисты

93	**Лёгкая атлетика**	ОРУ прыжковые, прыжки в длину с разбега, бег 60 м с низкого старта - учет	Посадка картофеля Прыгуны и пятнашки
94	**Лёгкая атлетика**	ОРУ прыжковые, прыжки в длину с разбега – учет, метание мяча 150 г на дальность	Трудный прыжок Аисты Лапта с перебежками
95	**Лёгкая атлетика**	ОРУ специальные беговые, метание мяча 150 г на дальность, сгибание-разгибание рук в упоре лежа - учет	Быстро по местам Лапта с перебежками Подвижная цель
96	**Лёгкая атлетика**	Элементы общеразвивающих упражнений, метание мяча 150 г на дальность - учет	Быстро по местам
97	**Лёгкая атлетика**	Прыжки в длину с места, бег 300 м - учет	У кого дальше отскочит мяч Аисты Лапта с перебежками
98	**Лёгкая атлетика**	Бег до 1 км, прыжки в длину с места -учет	Посадка картофеля Прыгуны и пятнашки Лапта с перебежками
99	**Лёгкая атлетика**	Развитие физических качеств (скоростной выносливости, ловкости, координации)**,** эстафетный бег	Черные и белые
100	**Лёгкая атлетика**	Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей), эстафетный бег	Посадка картофеля Прыгуны и пятнашки Русская лапта
101	**Лёгкая атлетика**	Бег 2 км - учет	Бегуны и пятнашки Охрана перебежек Русская лапта
102	**Лёгкая атлетика**	Соревнование по легкой атлетике	Бегуны и пятнашки

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за

овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

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

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно.чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся **умеет:** - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

условиях; -контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	один из пунктов.	

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

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

*Оценка успеваемости за учебный год*выводится как среднее арифметическое оценок за учебные четверти (с учётом общих оценок по разделам программы) и оценки за промежуточную аттестацию (практический зачет в конце учебного года, состоящий из 5 видов: бег на короткую и длинную дистанцию, прыжок в длину с места, гибкость и подтягивание). При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ (8 класс)

по усвоению навыков, умений, развития двигательных качеств

Контрольные упражнения Тесты	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег, 30 м	5,2	5,6	6,0	5,5	5,8	6,1
Прыжки в длину с места	200	185	175	175	155	150
Подтягивание на высокой перекладине	10	6	4	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	15	10	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	+10	+6	+3	+14	+11	+8
Бег, 1000 м	4,20	4,40	5,10	4,40	5,10	5,30
Учебные нормативы						
Бег, 60 м	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег, 2000 м	9,0	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Челночный бег 4*9 м, с	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Прыжки в длину с разбега	390	350	330	330	290	280
Метание мяча на дальность, м (вес150г)	40	35	30	26	21	18

Подъем туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	47	36	30	40	30	25
Бег на лыжах, 3 км	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Прыжки на скакалке, 25 сек	56	54	52	62	60	58

Список литературы

1. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. – М.: Изд. Дом МСП, 1998.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2010.
3. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа «Физическое воспитание учащихся 1–11 классов с направленным развитием двигательных способностей». -Министерство образования РФ, 1993.
4. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».