

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

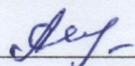
Министерство образования Приморского края

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЗАТО ФОКИНО

МБОУ СОШ № 251

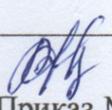
РАССМОТРЕНО

Руководителем МО


Анискиной М.В.
Приказ №41/9-Д
от «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Завучем по УВР


Шамхаловой Р.З.
Приказ №50-Д
от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ
СОШ №251


Шамхаловой Р.З.
Приказ №50-Д
от «29» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3136087)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 классов

г.Фокино 2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая

деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки);

выполнять акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | infourok.ru |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | | | infourok.ru |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | | infourok.ru |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | | 3 | ped-kopilka.ru |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика") | 10 | 3 | 3 | ped-kopilka.ru |
| 2.3 | Кроссовая подготовка (модуль "Лёгкая атлетика") | 8 | 1 | | ped-kopilka.ru |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль | 12 | 1 | 3 | fgosonline.ru |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|-----------------------------------|
| | "Спортивные игры") | | | | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1 | 3 | fgosonline.ru |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | | 3 | еип-фкис.рф/проект-футбол-в-школе |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 5 | | 3 | user.gto.ru |
| Итого по разделу | | 57 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 18 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1 | | | 16.10.2024 | infourok.ru |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | | | 25.10.2024 | infourok.ru |
| 3 | Коррекция нарушения осанки | 1 | | | 29.11.2024 | infourok.ru |
| 4 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | 27.12.2024 | infourok.ru |
| 5 | Способы учёта индивидуальных особенностей | 1 | | | 31.01.2025 | infourok.ru |
| 6 | Коррекция избыточной массы тела | 1 | | | 28.02.2025 | infourok.ru |
| 7 | Упражнения для профилактики утомления | 1 | | | 25.04.2025 | infourok.ru |
| 8 | Профилактика умственного перенапряжения | 1 | | | 30.04.2025 | infourok.ru |
| 9 | Беседа: «Правила безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лёгкой атлетики». Обучение технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон. | 1 | | | 04.09.2024 | ped-kopilka.ru |
| 10 | Бег в медленном темпе. Ходьба с выполнением различных заданий. Беговые упр. Обучение технике | 1 | | | 06.09.2024 | ped-kopilka.ru |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|------------|----------------|
| | спринтерского бега: 30м.; 60 м. Линейная эстафета. Терминология спринтерского бега. | | | | | |
| 11 | Обучение технике спринтерского бега: бег по дистанции, финиширование.30 м –к.у. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 1 | 1 | | 11.09.2024 | ped-kopilka.ru |
| 12 | Бег на выносливость в медленном темпе 2 мин. Совершенствование техники спринтерского бега: 30м; 60м. Прыжковые упр-я: многоскоки; прыжки через скакалку. Соверш. техники прыжка в длину с места. | 1 | | | 13.09.2024 | ped-kopilka.ru |
| 13 | Бег на выносливость в медленном темпе 3 мин. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. 60м. – к.у. | 1 | 1 | | 18.09.2024 | ped-kopilka.ru |
| 14 | Совершенствование техники бега на средние дистанции – 1000м. Обучение технике челночного бега(3 по 10м). Прыжок в длину с места – к.у. | 1 | | | 20.09.2024 | ped-kopilka.ru |
| 15 | Прыжки через скакалку. Челночный бег – 3по 10м -к.у. Силовые упр-я: подтягивание на высокой(м) и низкой(д) перекладине | 1 | | 1 | 25.09.2024 | ped-kopilka.ru |
| 16 | Совершенствование техники бега на средние дистанции – 1000м. – к.у. | 1 | 1 | | 27.09.2024 | ped-kopilka.ru |
| 17 | Обучение технике длительного бега. Ходьба и бег с выполнением различных заданий. Кроссовая подготовка – бег в медленном темпе до 6-ти мин. | 1 | | | 02.10.2024 | infourok.ru |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|------------|----------------|
| 18 | Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка – бег в медленном темпе до 8 мин. | 1 | | | 04.10.2024 | infourok.ru |
| 19 | Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка – бег в медленном темпе 2000 м без учёта времени. | 1 | | | 09.10.2024 | infourok.ru |
| 20 | Ходьба и бег с выполнением различных заданий. ОРУ на месте без предметов. Контроль бега на выносливость – 6 минут | 1 | | 1 | 11.10.2024 | infourok.ru |
| 21 | Обучение технике метания мяча в цель и на дальность. | 1 | | | 18.10.2024 | ped-kopilka.ru |
| 22 | Метание мяча на дальность с разбега-к.у. | 1 | 1 | | 23.10.2024 | ped-kopilka.ru |
| 23 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение строевому шагу. Отработка перестроения из одной колонны в три в движении. Обучение технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение технике кувырка вперёд из положения упор присев. Обучение технике кувырка вперёд из широкой стойки. | 1 | | | 06.11.2024 | ped-kopilka.ru |
| 24 | Беседа: «Значение гимнастики для растущего организма». Совершенствование техники кувырка вперёд и назад. Упр-я для развития гибкости, координации движений. | 1 | | | 08.11.2024 | ped-kopilka.ru |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|------------|----------------|
| 25 | Совершенствование техники кувырка вперёд и назад из упора присев. Кувырок вперёд – к.у. Обучение технике стойки на лопатках. | 1 | | 1 | 13.11.2024 | ped-kopilka.ru |
| 26 | Совершенствование строевого шага и строевых упражнений. Совершенствование техники кувырка вперёд, назад, стойки на лопатках. | 1 | | | 15.11.2024 | ped-kopilka.ru |
| 27 | Силовые упр-я: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Стойка на лопатках – к.у. | 1 | | 1 | 20.11.2024 | ped-kopilka.ru |
| 28 | Соединение разученных акробатических элементов в одну комбинацию. Силовая подготовка – пресс из положения лёжа на спине. | 1 | | | 22.11.2024 | ped-kopilka.ru |
| 29 | Совершенствование выполнения ритмических упр-ний под музыку. Совершенствование акробатических упр-ний. Кувырок назад – к.у. | 1 | | 1 | 27.11.2024 | ped-kopilka.ru |
| 30 | Упр-я для развития осанки, координации. Прыжки через скамейку, скакалку. Обучение соскоку с мягким приземлением. Акробатическая комбинация - к.у. | 1 | | | 04.12.2024 | ped-kopilka.ru |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | 1 | 06.12.2024 | user.gto.ru |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|------------|----------------|
| 32 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | 1 | 11.12.2024 | user.gto.ru |
| 33 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | 1 | 13.12.2024 | user.gto.ru |
| 34 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 | | | 18.12.2024 | user.gto.ru |
| 35 | Стойка волейболиста Постановка рук на верхнюю передачу. Согласование рук и ног ОРУ с в/б мячами. Передача и приём мяча сверху. | 1 | | | 20.12.2024 | ped-kopilka.ru |
| 36 | Перемещения из разных исходных положений. Бег с остановкой и сменой направлений. Броски и ловля мяча из разных исходных положений. Жонглирование мяча над головой. | 1 | | | 25.12.2024 | ped-kopilka.ru |
| 37 | Отбивание в/б мяча в воздухе над головой. – к.у. Отбивание в/б мяча от стены. | 1 | | 1 | 15.01.2025 | ped-kopilka.ru |
| 38 | Перемещения из разных исходных положений. Бег с остановкой и сменой направлений. Отбивание мяча от стены сверху (снизу) – к.у. Верхняя передача в парах и её варианты. | 1 | | 1 | 17.01.2025 | ped-kopilka.ru |
| 39 | Нижняя передача в парах и её варианты. | 1 | | | 22.01.2025 | ped-kopilka.ru |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|------------|----------------|
| 40 | Обучение - «вертушки» - работа в тройках. Совершенствование передачи и приёма мяча разученными способами – работа в парах. Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра в в/бол через сетку. | 1 | | 1 | 24.01.2025 | ped-kopilka.ru |
| 41 | Совершенствование подачи мяча. Учебная игра в волейбол через сетку. | 1 | | | 29.01.2025 | ped-kopilka.ru |
| 42 | Тактические действия в защите и нападении. | 1 | | | 05.02.2025 | ped-kopilka.ru |
| 43 | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Обучение передаче и ловле мяча в парах стоя на месте и в движении. Стритбол. | 1 | | | 07.02.2025 | ped-kopilka.ru |
| 44 | Обучение технике ведения различными способами. Соверш. техники штрафного броска. Уч. игра в баскетбол. | 1 | | | 12.02.2025 | fgosonline.ru |
| 45 | Передача и ловля мяча различными способами в парах стоя на месте – к.у. Уч. игра в баскетбол. | 1 | | | 14.02.2025 | ped-kopilka.ru |
| 46 | Атака на кольцо противника: передача и ловля мяча в движении, бросок, подбор под щитом, добивание – к.у. Соверш. техники штрафного броска. Уч. игра в баскетбол. | 1 | | 1 | 19.02.2025 | fgosonline.ru |
| 47 | Соверш. техники ведения по прямой, по кругу. Обучение ведению змейкой со сменой рук; с последующим броском в кольцо. Стритбол. | 1 | | | 21.02.2025 | fgosonline.ru |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|------------|---------------|
| 48 | Ведение мяча по прямой; по кругу. – к.у. Бросок в кольцо различными способами. Силовые упр-я. Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | 26.02.2025 | fgosonline.ru |
| 49 | Ведение мяча – передача двумя от груди в колоннах. Ведение – повороты на месте – передача мяча ударом в пол. Финты – обучение. Соверш. техники штрафного броска. Уч. игра в баскетбол. | 1 | | | 05.03.2025 | fgosonline.ru |
| 50 | Ведение – обводка предметов б/в – к.у. Смена рук во время ведения. Сов. техники броска в кольцо после ведения, выполняя бросок в прыжке после двух шагов. Учебная игра в баскетбол. | 1 | 1 | | 07.03.2025 | fgosonline.ru |
| 51 | Ведение-два шага - бросок в кольцо – совершенствование. Технические действия по защите мяча – в парах; четвёрках. Соверш. техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. | 1 | | | 12.03.2025 | fgosonline.ru |
| 52 | Ведение – обводка предметов на скорость, остановка прыжком, бросок в кольцо. Сов. техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. | 1 | | | 14.03.2025 | fgosonline.ru |
| 53 | Ведение – обводка предметов на скорость – к.у. Совершенствование бросков с различных позиций: штрафной, после ведения и двух шагов в прыжке, из под кольца сбоку. Учебная игра. | 1 | | | 19.03.2025 | fgosonline.ru |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|------------|---------------|
| 54 | Совершенствование бросков с различных позиций: штрафной бросок на результат, после ведения и двух шагов в прыжке, из под кольца сбоку. Учебная игра. | 1 | | 1 | 21.03.2025 | fgosonline.ru |
| 55 | Технико-тактические приёмы игры: индивидуальная техника защиты; тактика свободного нападения. Учебная игра: б/бол, стритбол. | 1 | | | 26.03.2025 | fgosonline.ru |
| 56 | Технико-тактические приёмы игры: выбивание мяча при ведении, перехват мяча; тактика позиционного нападения с изменением позиций. Учебная игра: б/бол, стритбол. | 1 | | | 02.04.2025 | fgosonline.ru |
| 57 | Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике метания мяча в цель и на дальность. Упр-я для развития быстроты, координации, меткости. | 1 | | | 09.04.2025 | fgosonline.ru |
| 58 | Совершенствование техники эстафетного бега. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. Встречная эстафета. | 1 | | | 11.04.2025 | fgosonline.ru |
| 59 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 1 | | | 16.04.2025 | fgosonline.ru |
| 60 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1 | 1 | | 18.04.2025 | fgosonline.ru |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|------------|-----------------------------------|
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | 1 | 23.04.2025 | user.gto.ru |
| 62 | Совершенствование правил и техники игры в футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой. Удар по воротам с заданных позиций. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | | 07.05.2025 | еип-фкис.рф/проект-футбол-в-школе |
| 63 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Ведение мяча по прямой и с обводкой предметов со сменой ног. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. | 1 | | 1 | 14.05.2025 | еип-фкис.рф/проект-футбол-в-школе |
| 64 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. действия вратаря. Удар в в заданную точку ворот. Учебная игра. | 1 | | | 16.05.2025 | еип-фкис.рф/проект-футбол-в-школе |
| 65 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Передача мяча в тройках и четверках с остановкой и без.. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника. Учебная игра. | 1 | | 1 | 21.05.2025 | еип-фкис.рф/проект-футбол-в-школе |
| 66 | Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки. Удары на точность в определенную цель. Приём высоко летящего мяча на грудь, отбивание головой. Уч. игра. | 1 | | 1 | 23.05.2025 | еип-фкис.рф/проект-футбол-в-школе |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|------------|-----------------------------------|
| 67 | Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. | 1 | | | 28.05.2025 | еип-фкис.рф/проект-футбол-в-школе |
| 68 | Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота. Ловля катящегося и низко летящего мяча. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. | 1 | | | 30.05.2025 | еип-фкис.рф/проект-футбол-в-школе |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 18 | | |

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Степень освоения двигательных действий определяется:

по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

"5" - упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

"4" - упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

"3" - упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

"2" - упражнение выполнено с искажениями основ техники;

"1" - упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Оценка производится визуально.

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

- физические упражнения, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;
- физические упражнения для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно физическое упражнение. Чаще следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифичные физические качества для раздела, а специфичные - на стыке с последующим разделом.

ГРАФИК ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР

| № | Контрольные работы | Дата проведения |
|----------|---|------------------------|
| 1 | Контроль бега на дистанции 30м | 11.09.24 |
| 2 | Совершенствование техники спринтерского бега. 60м. – к.у. | 18.09.24 |
| 3 | Совершенствование техники бега на средние дистанции – 1000м. – к.у. | 27.09.24 |
| 4 | Метание с разбега | 23.10.24 |
| 5 | Ведение мяча в баскетболе. Обводка предметов на скорость – к.у. | 07.03.25 |
| 6 | Контроль прыжка в длину с разбега в яму с песком. | 18.04.25 |

| № | Практические работы | Дата проведения |
|----------|---|------------------------|
| 1 | Челночный бег 3 по 10м. | 25.09.24 |
| 2 | Контроль бега на выносливость – 6 минут | 11.10.24 |
| 3 | Кувырок вперед | 13.11.24 |
| 4 | Стойка на лопатках | 20.11.24 |
| 5 | Кувырок назад | 27.11.24 |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 06.12.24 |
| 7 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 11.12.24 |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 13.12.24 |
| 9 | Волейбол. Верхняя передача мяча (отбивание над головой). | 15.01.25 |
| 10 | Верхняя передача в парах через сетку | 17.01.25 |
| 11 | Техника подачи мяча. | 24.01.25 |
| 12 | Баскетбол. Атака на кольцо противника. | 19.02.25 |
| 13 | Ведение-два шага - бросок в кольцо – совершенствование. | 26.02.25 |
| 14 | Штрафной бросок. | 21.03.25 |
| 15 | Прыжок в длину с места | 23.04.25 |
| 16 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Ведение мяча по прямой и с обводкой предметов со сменой ног. | 14.05.25 |
| 17 | Передача мяча в тройках и четверках с остановкой и без. | 21.05.25 |
| 18 | Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки. Удары на точность в определенную цель | 23.04.25 |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 8 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А.,
Полянская Н.В., Петров С.С., Москва, Акционерное общество
«Издательство «Просвещение», 2021

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Программа по предмету физическая культура основного общего
образования. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич

Справочник учителя физической культуры. Авторы: П.А.Киселёв, С.Б.
Киселёва.

Методика физического воспитания Автор В.М. Качашкин

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

infourok.ru

ped-kopilka.ru

user.gto.ru

nsportal.ru

resh.edu.ru

fgosonline.ru

eип-фкис.рф/проект-футбол-в-школе