**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Кирпичнозаводская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

на заседании ТМО "Мыслитель" на заседании педагогического совета Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дюрина Н.Ю Протокол № 1 от 30.08.2023 Протокол № 1 от 30.08.2023 г. Приказ № 128 от 01.09.2023 г.

**Рабочая программа**

**по физической культуре для 8 «а», «б» класса**

**на 2023-2024 учебный год.**

Рабочую программу составил:

учитель физической культуры

высшей категории

Мингазов Р.А.

Астрахань, 2023 год.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 класса основного общего образования составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011), авторской программы Т Т. В. Петрова, Ю. А. Ко-

пылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. М. : Вентана-Граф, 2017. — 61, [2] с., учебника Физическая культура: 5-7 классы: учебник для обучающихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М.: Издательский центр Вентана-Граф, 2019.-96 с., входящего в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Министерства Образования и Науки России №253 от 31.03. 2014г): учебного плана школы на 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

Образовательной программой МБОУ «Кирпичнозаводская СОШ»;

Учебным планом МБОУ «Кирпичнозаводская СОШ» на 2021-2022 уч.г.;

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012,

Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»,

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

**Цели и задачи реализации программы.**

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Объектом физической культуры как учебного предмета, подлежащего изучению в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные ориентации) компоненты. Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Операциональный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью. Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций обучающихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
* формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
* формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
* формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры;
* воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

В условиях становления новой системы образования и при переходе на дистанционное обучение, мной будут организованы занятия с использованием электронных образовательных ресурсов (ЭОР), таких как ZOOM, Дневник.ру, РЭК, Учи .ру. Это даёт возможность в онлайн режиме применять на уроках физической культуры: Работа в Word, тесты, контрольные работы, работа в Power Point, использование интернет и ЭОРов.

1. Общая характеристика учебного предмета

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре — формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование обучающихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа создавалась с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

* на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремлённости), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.

Принципы, на которых основана программа, включают:

* личностно-ориентированные принципы — двигательного развития, творческой активности, целеустремлённости;
* культурно-ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
* деятельностно-ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
* принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
* принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастнополовыми особенностями, индивидуальных предпочтений и интересов обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения обучающихся.
* Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом программы воспитание модуль «Школьный урок»

Реализация воспитательного потенциала модуля «Школьный урок» предполагает следующее:установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения

1. **Результаты освоения учебного предмета, курса**

2.1. Описание личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Программа и учебники для обучающихся 5-9 классов разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

**Личностные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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 на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного 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 и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни 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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* 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;
* формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

* 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* смысловое чтение;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; 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; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования:

* 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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.

**2.2. Система оценивания результатов освоения предмета:**

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | единица измерения | мальчики оценка "5" | мальчики оценка "4" | мальчики оценка "3" | девочки оценка "5" | девочки оценка "4" | девочки оценка "3" |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| Бег 30 метров | секунд | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| Бег 60 метров | секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| Бег 500 метров | мин:сек | - | - | - | 2:22 | 2:55 | 3:20 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | 4:20 | 4:45 | 5:15 | - | - | - |
| Прыжки в длину с места | см | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 8 | 6 | 4 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | кол-во раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |

1. **Содержание учебного предмета**

В содержание программного материала внесены изменения в связи с климатическими условиями проживания. Часы, отводимые на занятия лыжами, перенесены на часы занятия спортивными играми (баскетбол и футбол).

Раздел 1. Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр в конце 19-начале 20 в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали. Зарождение олимпийского движения в России. . Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня. Распорядок дня. Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой

Виды физической подготовки. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Определение собственного типа bтелосложения. Типы телосложения. Предпочтительные виды спорта для людейс разным типом телосложения. Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка собственной физической подготовленности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Развитие двигательных качеств. Способы и средства развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости. Способы, средства и упражнения для развития быстроты, выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат — девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну)

**Легкая атлетика**

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Спортивные игры**

**Волейбол**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи мяча или броска. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек до 12 мин

Бег с ускорением, изменением направления, темпа ,ритма из различных и.п .Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча.

**Баскетбол**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

**Обучающийся в 8 классе научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Обучающийся в 8 классе получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Обучающийся в 8 классе научится:**

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся в 8 классе получит возможность научиться:**

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся в 8 классе научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся в 8 классе получит возможность научиться:**

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

**Тематическое планирование по физической культуре 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Количество часов | Модуль воспитательной программы «школьный урок» |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе урока |  |
| 2. | Организация здорового образа жизни | В процессе урока |  |
| 3 | Наблюдение и контроль за состоянием организма | В процессе урока |  |
| 4 | Физкультурно -оздоровительная деятельность | В процессе урока | День знаний  День солидарности в борьбе с терроризмом  «Астрахань – город Трудовой Доблести».  Фестиваль ГТО |
| 5 | Легкая атлетика | 26 | День знаний  День солидарности в борьбе с терроризмом  «Астрахань – город Трудовой Доблести».  Фестиваль ГТО |
| 6 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | День здоровья (проведение спортивных праздников, флэш-мобов, конкурсов, соревнований  Президентские состязания по ОФП  Месячник «ЗОЖ» и КТД «Здоровый образ  жизни»  - проведение мероприятий, игр по станциям «ЗОЖ»  Мероприятия месячника эстетического воспитания в школе. Новый год в школе: украшение кабинетов, оформление окон, конкурс плакатов, праздничный вечер |
| 8 | Спортивные игры:  -баскетбол  -волейбол  -футбол | 30  14  14  2 | Час памяти «Блокада Ленинграда»: Устный журнал  Игра-викторина «Города-герои»  Мероприятия месячника нравственного воспитания «Спешите делать добрые дела». Весенняя неделя добра  Уроки мужества. Митинг, посвященные Великой Победе |

**Календарно-тематический план по предмету «Физическая культура» 8 «а», «б» класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающегося** | | **Планируемые образовательные результаты изучения** | | | | **ЦОР и ЭОР** |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные**  **(ЛУУД)** | |  |
| **план** | ф**акт** |
| **Лёгкая атлетика (13ч)** | | | | | | | | | | |
| 1-2 | 2.09  6.09 |  | Инструктаж Т.Б. Физическая культура в современном обществе. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Совершенствование техники бега от 1 км до 1,5 км. | Владеть техникой длительного бега. | | Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча;  бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время;  метать малый мяч на дальность и на точность;  включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой | (**Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией  **Регулятивные (РУУД):** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | |  | <https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/> |
| 3-4 | 9.09  13.09 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают технику безопасности | | <https://www.youtube.com/watch?v=X-G46Bg_uM8> |
| 5 | 15.09 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники бега на 30 м. | Владеть техникой спринтерского бега. | | <https://gtonorm.ru/texnika-bega-na-korotkie-distancii/> |
| 6-7 | 22.09  23.09 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники бега на 60 м. | Владеть техникой спринтерского бега. | |  |  |  | | <https://voen-pravo.ru/fizicheskaya-podgotovka/the-list-of-exercises/uskorennoe-peredvizhenie-legkaya-atletika/1375/> | |
| 8-9 | 29.09  30.09 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники метания  малого мяча на дальность с разбега. | Владеть техникой метания малого мяча на дальность с разбега | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/conspect/225923/> | |
| 10 | 4.10 |  | Инструктаж Т.Б. Виды спорта зимних  Олимпийских игр.  Совершенствование техники метания малого мяча по движущейся мишени. | Владеть техникой метания малого мяча по движущейся мишени | | <https://infourok.ru/legkaya-atletika-metanie-granaty-5185679.html> | |
| 11 | 7.10 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени. | Владеть техникой метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени. | | <https://plankonspekt.ru/vs/fizicheskaya-podgotovka/kutz/tekhnika-metaniya-granaty-na-tochnost.html> | |
| 12-13 | 13.10  14.10 |  | Инструктаж Т.Б. Летние олимпийские виды спорта.  Совершенствование эстафетного бега. | Владеть техникой эстафетного бега | | <https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-metodika-obucheniya-tehnike-estafetnogo-bega-1657000.html> | |
| 14 | 18.10 |  | Инструктаж Т.Б. Режим дня.  Совершенствование техники построение в одну, две, три шеренги. | Освоить строевые упражнения. | | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах;  описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах | **Коммуникативные (КУУД):** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Познавательные**: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений.  **Регулятивные (РУУД):** Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действововать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | | <https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/> | |
| 15 | 21.10 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники перестроение из одной шеренги в две и в три. | Освоить строевые упражнения. | | <https://www.youtube.com/watch?v=X-G46Bg_uM8> | |
| 16 | 25.10 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники строевых команд, передвижения строем. | Освоить строевые упражнения. | | <https://gtonorm.ru/texnika-bega-na-korotkie-distancii/> | |
| 17 | 28.10 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники размыкания и смыкания строя. | Освоить строевые упражнения. | | <https://voen-pravo.ru/fizicheskaya-podgotovka/the-list-of-exercises/uskorennoe-peredvizhenie-legkaya-atletika/1375/> | |
| 18 | 8.11 |  | Инструктаж Т.Б. Обучение технике кувырок назад в группировке в упор присев. | Освоить акробатические упражнения. | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/conspect/225923/> | |
| 19 | 11.11 |  | Инструктаж Т.Б. Утренняя гигиеническая гимнастика  Обучение технике кувырок назад в полушпагат — девушки, два кувырка вперёд в упор присев. | Освоить акробатические упражнения. Развивать гибкость | | <https://infourok.ru/legkaya-atletika-metanie-granaty-5185679.html> | |
| 20 | 15.11 |  | Инструктаж Т.Б. Обучение технике «мост» из положения стоя. | Освоить акробатические упражнения. Развивать гибкость | | <https://plankonspekt.ru/vs/fizicheskaya-podgotovka/kutz/tekhnika-metaniya-granaty-na-tochnost.html> | |
| 21 | 18.11 |  | Инструктаж Т.Б. Обучение технике  прыжок через гимнастического коня боком. | Освоить опорные прыжки. | | <https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-metodika-obucheniya-tehnike-estafetnogo-bega-1657000.html> | |
| 22 | 22.11 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники  прыжок через гимнастического коня боком. | Освоить опорные прыжки. | | <https://www.youtube.com/watch?v=rWOjG7JGNDY> | |
| 23 | 25.11 |  | Инструктаж Т.Б. Обучение технике  прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. | Освоить опорные прыжки. | | <https://ok.ru/video/1840917252841> | |
| 24 | 29.11 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. | Освоить технику прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием | | <https://ok.ru/video/1840917252841> | |
| 25 | 2.12 |  | Инструктаж Т.Б. Обучение технике вис лёжа, вис присев. | Освоить технику вис лежа, вис присев. | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/conspect/225976/> | |
| 26 | 6.12 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники вис лёжа, вис присев. | Освоить технику вис лежа, вис присев. | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/conspect/225976>  / | |
| 27 | 9.12 |  | Инструктаж Т.Б. Обучение технике сгибание и разгибание рук в висе. | Освоить технику сгибания и разгибания рук в висе | | <https://www.youtube.com/watch?v=RPLHKTTnGao> | |
| 28 | 13.12 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники сгибание и разгибание рук в висе. | Освоить технику сгибания и разгибания рук в висе | | <https://www.youtube.com/watch?v=_fu9oFlKiAc>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/conspect/195481/> | |
| 29 | 16.12 |  | Инструктаж Т.Б. Обучение технике ходьбы по гимнастическому бревну. | Освоить технику ходьбы по гимнастическому бревну | | <https://www.youtube.com/watch?v=rWOjG7JGNDY> | |
| 30 | 20.12 |  | Инструктаж Т.Б. Закаливание организма.  Совершенствование техники ходьбы по гимнастическому бревну. | Освоить технику ходьбы по гимнастическому бревну | | <https://ok.ru/video/1840917252841> | |
| 31 | 23.12 |  | Показатели развития организма .  Инструктаж ТБ по волейболу. Правила игры в волейбол. Размеры волейбольной площадки и разметка. | | Соблюдать технику безопасности. Знать разметку площадки. | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол;  называть виды подач, способы приёма и передачи мяча;  развивать знания, навыки и умения игры в волейбол;  организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре;  развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств. | **Коммуникативные (КУУД**): Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  **Познавательные (ПУУД**): Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Регулятивные (РУУД):** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величино  й физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | <https://ok.ru/video/1840917252841> | |
| 32 | 27.12 |  | Инструктаж Т.Б. Обучение технике нижней прямой подаче мяча. | | Владеть техникой нижней прямой подаче мяча. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/conspect/225976/> | |
| 33 | 10.01 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники нижней прямой подаче мяча. | | Владеть техникой нижней прямой подаче мяча. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/conspect/225976>  / | |
| 34 | 13.01 |  | Инструктаж Т.Б. Обучение технике верхней прямой подаче мяча. | | Владеть техникой верхней прямой подаче мяча. | <https://www.youtube.com/watch?v=RPLHKTTnGao> | |
| 35 | 17.01 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники верхней прямой подаче мяча. | | Владеть техникой верхней прямой подаче мяча. | <https://www.youtube.com/watch?v=_fu9oFlKiAc>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/conspect/195481/> | |
| 36 | 20.01 |  | Инструктаж Т.Б. Обучение технике приёма и передачи мяча двумя руками снизу. | | Освоить технику приема и передачи мяча двумя руками снизу. |  | |
| 37 | 24.01 |  | Инструктаж Т.Б. Предпочтительные  виды спорта для людей с разным типом телосложения.  Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу. | | Освоить технику приема и передачи мяча двумя руками снизу. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/conspect/170122/> | |
| 38 | 27.01 |  | Инструктаж Т.Б. Оценка собственной физической подготовленности.  Обучение технике приёма и передачи мяча двумя руками сверху. | | Освоить технику приема и передачи мяча двумя руками сверху. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/conspect/170122/> | |
| 39 | 31.01 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спине . | | Освоить технику приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/> | |
| 40 | 3.02 |  | Инструктаж Т.Б. Обучение технике приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. | | Освоить технику приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/> | |
| 41 | 7.02 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники передачи мяча в прыжке. | | Освоить технику передачи мяча в прыжке. |  | |
| 42 | 10.02 |  | Инструктаж Т.Б. Обучение приёму мяча одной рукой с перекатом в сторону. | | Освоить технику приёму мяча одной рукой с перекатом в сторону |  | |
| 43 | 14.02 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование приёма мяча одной рукой с перекатом в сторону. | | Освоить технику приёму мяча одной рукой с перекатом в сторону. |  | |
| 44 | 17.02 |  | Инструктаж Т.Б. Обучение техники прямого нападающего удара. | | Освоить технику прямого нападающего удара |  | |
| 45 | 21.02 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники прямого нападающего удара. | | Освоить технику прямого нападающего удара |  | |
| 46-47 | 28.02.2.03 |  | Инструктаж Т.Б. Физические упражнения для утренней гимнастики  Стойки баскетболиста и передвижение  Передача двумя руками от груди.  Ведение мяча. | | Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол;  называть способы приёма и передачи мяча;  развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол;  организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками и участвовать в игре;  развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать баскетбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств. | **Коммуникативные:** взаимодействие со сверстниками во время игры;  умение работать с партнером;  использовать игру в организации активного отдыха, самостоятельных занятий.  **Регулятивные (РУУД):** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **Познавательные (ПУУД)**: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величино  й физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/191935/> | |
| 48 | 7.03 |  | Инструктаж Т.Б. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди.  Ведение мяча. | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/conspect/169669/> | |
| 49-50 | 10.03  14.03 |  | Инструктаж Т.Б. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди в движении.  Ведение мяча. | | Владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Освоить ловлю и передачу мяча от груди в движении.Освоить технику ведения мяча. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/conspect/169669/> | |
| 51 | 17.03 |  | Инструктаж Т.Б. Бросок одной от плеча в движении.  Передача двумя руками от груди в движении. | | Владеть техникой броска одной от плеча в движении..  Освоить передачу мяча двумя руками от груди в движении. | **Коммуникативные**: соблюдать правила безопасности в игре.  соблюдать правила игры, видеть ошибки у партнера в игре.  **Регулятивные:** использовать игровые действия для развития физических качеств.  **Познавательные** (ПУУД): Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Личностные: выполнять правила игры;  уметь при нарушении правил игры признавать свои ошибки  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/> | |
| 52-53 | 28.03  31.03 |  | Инструктаж Т.Б. Перехват мяча.  Передача мяча в тройках в движении. | | Владеть техникой перехвата мяча.  Освоить передачу мяча в тройках в движении. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/conspect/90397/> | |
| 54-55 | 4.04  7.04 |  | Инструктаж Т.Б. Физические упражнения для физкультминуток, упражнения дыхательной гимнастики.  Вырывание и выбивание мяча. | | Владеть техникой вырывания и выбивания мяча.  Развивать координационные способности.  Освоить тактику игры. | **Коммуникативные**: уметь действовать в пользу команды;  взаимодействие со сверстниками при освоении технических приемов.  соблюдать правила безопасности в игре.  **Регулятивные:** использовать игровые действия для развития физических качеств.  **Познавательные (ПУУД):** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/conspect/169716/> | |
| 56-57 | 11.04  14.04 |  | Инструктаж ТБ по лёгкой атлетике. Совершенствование техники  метания малого мяча в  вертикальную мишень. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений  Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила Т\Б | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой. | **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  **Познавательные:** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Регулятивные:** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/conspect/225923/>  <https://ppt-online.org/759624>  <https://ppt-online.org/759624>  <https://ppt-online.org/759624>  <https://ppt-online.org/759624>  <https://ppt-online.org/759624>  https://ppt-online.org/759624  https://ppt-online.org/759624 | |
| 58-59 | 18.04  21.04 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники эстафетного бега. | |
| 60-61 | 25.04  28.04 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники бега до 1,5 км. | |
| 62-63 | 4.05  11.05 |  | Инструктаж Т.Б. Адаптивная и корригирующая физическая культура  Совершенствование техники бега на 60 м. | |
| 64-65 | 16.05  18.05 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники бега на 100 м. | |
| 66-67 | 23.05  26.05 |  | Инструктаж Т.Б. Совершенствование техники  метания малого мяча на дальность с разбега. | | Владеть техникой метания малого мяча на дальность с разбега |
| 68 | 30.05 |  | Совершенствование техники  метания малого мяча на дальность в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени . | | Владеть техникой метания малого мяча на дальность в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени |

**4 .Условия реализации программы предмета.**

**Список литературы (основной и дополнительной)**

**Литература, использованная при подготовке**

1. Авторскфя программа Т Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. М. : Вентана-Граф, 2017. — 61, [2] с.,
2. Учебник Физическая культура: 5-7 классы: учебник для обучающихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М.: Издательский центр Вентана-Граф, 2019.-96 с.,
3. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
4. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.
5. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.
6. Объекты и средства материально-технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи,

|  |
| --- |
| Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения |
| Печатные пособия |
| * Физическая культура:8-9 классы: учебник для обучающихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2019 .-96с |
| Физическая культура: программа 5-9 классы /Т.В.Петрова , Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская , С.С.Петров - М.: Вентана-Граф, 2018.- 64с.  Физическая культура : тематическое планирование 5-9 классы/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2018г. |
| **Интернет-ресурсы:**  http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"  http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"  http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.  http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.  http://tpfk.infosport.ru – Tеория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры  http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.  http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни» |
| компьютер, лазерные диски, флешнакопители, оборудование для показа видеоматериалов, видеоматериалы на различных носителях ( лазерных дисках), |
| бревно напольное (3 м), козёл гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие (4 м, 2 м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные 1 кг и 2 кг, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, кегли, обручи пластиковые детские, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, флажки (разметочные с опорой, стартовые), лента финишная, рулетка измерительная, щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноса и хранения мячей, волейбольные стойки универсальные, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шахматы, шашки, аптечка. |