

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение
средняя школа «Школа радости»
г.о. Люберцы**

Утверждаю

Директор НЧ СОУ «Школа радости»

_____ Ременяк Е.А.

Приказ №1/3 от «01» сентября 2022 г

**Рабочая программа по физической культуре
(базовый уровень)**

8 класс

Составитель: Боброва Светлана Олеговна,
учитель физической культуры

2022 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе, а так же на основе рабочей программы к УМК В.И. Ляха.

Рабочая программа по физической культуре. 8 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2016

Учебник:

В.И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы. М.: Просвещение, 2017

На освоение предмета «Физическая культура» в 8 классе в Учебном плане НЧ СОУ «Школа радости» отводится 2ч в неделю, итого 70 часов за учебный год. Третий час физической культуры реализуется за счет занятий внеурочной деятельности, в мастерской «Твои возможности».

Рабочая программа адаптирована под материально-технические условия НЧ СОУ «Школа радости», в соответствии с принципом вариативности, заложенном в предметном содержании учебного предмета «Физическая культура».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

1) в области познавательной культуры:

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

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и

- спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 3) в области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
 - умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
 - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям,
- 4) в области эстетической культуры:
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
 - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
 - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- 5) в области коммуникативной культуры:
- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
 - умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
 - умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- 6) в области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
 - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
 - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее

- безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
 - умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- 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 режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся 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, принёсших 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 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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся 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, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять обще развивающие 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Адаптивная и лечебная физическая культура.
Коррекция осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Физическая культура в современном обществе.
Измерение функциональных резервов организма.
Оказание доврачебной помощи.
Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.
Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.
Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.
Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине
- Стойка на голове и руках.
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
- Мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).
- Висы и упоры
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега.

- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка.

- Техника передвижения на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- Коньковый ход.
- Торможение «плугом».
- Торможение боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры.

Бадминтон. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

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

Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка.

В соответствии с условиями материально-технической базы НЧ СОУ «Школа радости» спортивная игра «Баскетбол», прописанная в примерной программе заменена на спортивную игру «Бадминтон».

Планирование составлено на основе рабочей программы по бадминтону для общеобразовательных учреждений

Турманидзе В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: Рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, С.М. Шахрай, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. Издательство ОмГУ.

Тематическое планирование учебного материала.

| Раздел программы | Количество часов |
|---|-------------------------------|
| Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| Физическое совершенствование | В процессе проведения уроков. |
| 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | |
| 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | |
| Гимнастика с основами акробатики | 10 |
| Легкая атлетика | 24 |
| Льжная подготовка | 12 |
| Спортивные игры (волейбол, бадминтон, футбол) | 24 |
| Общеразвивающие упражнения | В процессе проведения уроков |
| Общее количество часов | 70 |

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Контрольные тесты и упражнения

| Упражнения | Оценки | Юноши | | | Девушки | | |
|---|-----------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Бег 100 м, с: | 13—14 лет | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 20,2 | 19,2 | 18,2 |
| | 14-15 лет | 16,8 | 16,2 | 15,7 | 19,5 | 18,5 | 17,5' |
| Прыжок в длину с разбега, см: | 13-14 лет | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 360 |
| | 14-15 лет | 330 | 380 | 430 | 290 | 330 | 370 |
| Прыжок в высоту с разбега, см: | 13-14 лет | 105 | 120 | 130 | 95 | 105 | 115 |
| | 14—15 лет | 110 | 125 | 130 | 100 | 110 | 115 |
| Бег на 3000 м (юноши); 2000 м (девушки), мин: | 13-14 лет | 17,50 | 16,50 | 16,00 | 13,40 | 12,30 | 11,00 |
| | 14—15 лет | 16,50 | 16,10 | 15,20 | 12,50 | 11,30 | 10,20 |

| Упражнения | Оценки | Юноши | | | Девушки | | |
|--|-----------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Метание малого мяча на дальность с разбега, м: | 13-14 лет | 28 | 37 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| | 14—15 лет | 32 | 40 | 45 | 18 | 23 | 28 |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель, количество попаданий: | 13—14 лет | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| | 14-15 лет | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| Метание малого мяча в вертикальную цель, количество попаданий: | 13-14 лет | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| | 14-15 лет | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

* Таблица дана по Методическим рекомендациям Ляха В.И. 8—9 класс 2014 г.

Календарное планирование учебного материала.

| № | Содержание учебного материала | Планируемые сроки | Скорректированные сроки |
|----|--|-------------------|-------------------------|
| | <i>Легкая атлетика</i> | | |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Входной контроль. Основные направления развития физической культуры в современном обществе, их цели, задачи, содержание и формы организации. Общеразвивающие упражнения. | 1.09 | |
| 2 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Тестирование бега на 100 м. Адаптивная физическая культура. Разучивание низкого старта. | 06.09 | |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Беговая разминка. Совершенствование низкого старта. Адаптивная физическая культура. | 08.09 | |
| 4 | Техника метания мяча на дальность с разбега. Разминка в движении. Соревновательные упражнения с малым мячом. Общеразвивающие упражнения. | 13.09 | |
| 5 | Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Разминка в движении. Равномерный гладкий бег на средние дистанции. Планирование самостоятельных занятий физической культурой. | 15.09 | |
| 6 | Тестирование бега на 2000 и 3000м. Разминка на гибкость. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. | 20.09 | |
| 7 | Равномерный бег. Развитие выносливости. Разминка в движении. Массаж. Отличие восстановительного массажа от других видов массажа. | 22.09 | |
| 8 | Равномерный бег. Развитие выносливости. Футбольные подвижные игры. | 27.09 | |
| 9 | Равномерный бег. Развитие выносливости. Понятие «самоконтроль». Футбольные подвижные игры. | 29.09 | |
| 10 | Броски малого мяча на точность. Разминка с малыми мячами. Броски в вертикальную и горизонтальную цели. Правила игровых упражнений с малым мячом. Общеразвивающие упражнения. | 04.10 | |
| 11 | Броски малого мяча на точность. Правила тестирования метания малого мяча. Правила выполнения игровых упражнений с малым мячом. Комплекс гимнастики для глаз. | 06.10 | |
| 12 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Разминка на месте. Подвижная игра «Салки и мяч». | 11.10 | |
| 13 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Разминка с набивными мячами. Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. Организация досуга средствами физической культуры. | 13.10 | |
| | <i>Спортивные игры. Футбол.</i> | | |
| 14 | Инструктаж по технике безопасности. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу | 18.10 | |

| | | | |
|----|---|-------|--|
| | подъемом ноги. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания. | | |
| 15 | Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу. Футбольные упражнения с мячом. Беговая разминка. Учебная игра. | 20.10 | |
| 16 | Контрольный урок по теме «Футбол». Разминка с футбольным мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой. Правила игры в «Футбол». | 01.11 | |
| | <i>Гимнастика с элементами акробатики.</i> | | |
| 17 | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические элементы: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост». Гимнастические эстафеты. Упражнения на расслабление. | 03.11 | |
| 18 | Длинный кувырок с разбега. Разминка на матах. Гимнастические эстафеты. Перестроения в две и три шеренги. | 08.11 | |
| 19 | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Разминка на гимнастических матах. Упражнения с обручем для развития координационных качеств. Строевые упражнения. | 10.11 | |
| 20 | Акробатические комбинации. Разминка с гимнастическими обручами. Комбинации акробатических элементов. Перетягивание каната. | 15.11 | |
| 21 | Стойка на голове и руках. Перевороты из положения «мост». Акробатические комбинации. Подвижные игры «Перетягивание в парах» | 17.11 | |
| 22 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Разминка с гимнастическими палками. Общеразвивающие упражнения. Оценка функциональных резервов. | 22.11 | |
| 23 | Подъем переворотом на невысокой перекладине. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения | 24.11 | |
| 24 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Разминка с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку. | 29.11 | |
| 25 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Подвижные игры «Бой петухов». Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. | 01.12 | |
| 26 | Контрольный урок по теме «Акробатические комбинации». Гимнастические эстафеты. Комплекс упражнений на расслабление. | 06.12 | |
| | <i>Спортивные игры. Волейбол.</i> | | |
| 27 | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Разминка с волейбольным мячом. Подвижные игры «Охотники и утки» | 08.12 | |
| 28 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке назад. Подвижная игра «Точная подача». Строевые упражнения. | 13.12 | |

| | | | |
|----|--|-------|-------|
| 29 | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Единоборства в парах, борьба за предмет. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. | 15.12 | |
| 30 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. | 20.12 | |
| 31 | Волейбол. Прямой нападающий удар. Разминка с набивными мячами. Учебная игра. Комплексы упражнений утренней зарядки. | 22.12 | |
| 32 | Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку. Тактические действия. Учебная игра. | 30.05 | |
| | <i>Лыжная подготовка.</i> | | |
| 33 | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Догони впередиидущего» | 10.01 | |
| 34 | Одновременный бесшажный ход. Разминка на лыжах. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. | 12.01 | |
| 35 | Чередование лыжных ходов. Разминка на лыжах. Общеукрепляющие упражнения. Подвижные игры «Накаты». | 17.01 | |
| 36 | Чередование лыжных ходов. Разминка на лыжах. Подвижные игры «Накаты». Правила лыжных соревнований. | 19.01 | |
| 37 | Коньковый ход на лыжах. Разминка на лыжах с лыжными палками. Прохождение дистанции 1,5 км. | 24.01 | |
| 38 | Коньковый ход на лыжах. Разминка на лыжах. Правила спортивных соревнований по лыжным гонкам. Лыжники – олимпийские чемпионы. | 26.01 | |
| 39 | Подъемы на склон и спуски со склона. Техника торможения «плугом». Правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий. | 31.01 | |
| 40 | Подъемы на склон и спуски со склона. Техника торможения «плугом». Игра «Гонки с выбыванием» | 02.02 | |
| 41 | Торможение боковым соскальзыванием. Разминка на лыжах с лыжными палками. Подвижная игра «Затормози в квадрате». Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 07.02 | |
| 42 | Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах. Цель возрождения Олимпийских игр. | 09.02 | |
| 43 | Прохождение дистанции 3 км на лыжах. Роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения. | 14.02 | |
| 44 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». Оказание помощи при обморожении и травмах. Тестовые нормативы комплекса ГТО. | 16.02 | |
| | <i>Спортивные игры. Волейбол.</i> | | |
| 45 | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Тактические действия. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. | 21.02 | |
| 46 | Волейбол. Игра по правилам. Разминка с | 23.02 | 21.02 |

| | | | |
|----|---|-------|-------|
| | гимнастическими скакалками. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. | | |
| 47 | Волейбол. Игра по правилам. Разминка с гимнастическими скакалками. Комплекс гимнастики для глаз. | 28.02 | |
| 48 | Волейбол. Игра по правилам. Разминка с гантелями. Строевые упражнения. | 02.03 | |
| 49 | Контрольный урок по теме «Волейбол». Общеразвивающие упражнения. | 14.03 | |
| | <i>Спортивные игры. Бадминтон.</i> | | |
| 50 | Инструктаж по технике безопасности. Бадминтон. Технические приемы в бадминтоне. Общеукрепляющие упражнения. | 16.03 | |
| 51 | Бадминтон. Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; сбоку, сверху, снизу. | 21.03 | |
| 52 | Бадминтон. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Правила организации занятий адаптивной физической культуры в коррекции отклонений и нарушений в состоянии здоровья человека. | 23.03 | |
| 53 | Бадминтон. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Круговая тренировка. | 28.03 | |
| 54 | Бадминтон. Техника выполнения атакующего удара «смеш». Прием атакующего удара «смеш». Учебная игра. | 30.03 | |
| 55 | Бадминтон. Правила игры. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. | 04.04 | |
| 56 | Бадминтон. Учебная игра. Разминка с малыми мячами. | 06.04 | |
| 57 | Бадминтон. Учебная игра. Беговая разминка. Контроль за индивидуальным физическим развитием. | 11.04 | |
| 58 | Контрольный урок по теме «Бадминтон». Игра по правилам. Правила судейства в бадминтоне. | 13.04 | |
| 59 | Спортивные игры. Разминка в движении. Эстафеты. Действия по правилам. Общеразвивающая подготовка. | 18.04 | |
| | <i>Легкая атлетика</i> | | |
| 60 | Инструктаж по технике безопасности. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Разминка с малыми мячами. Подвижная игра «Точно в цель» | 20.04 | |
| 61 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Беговая разминка. Беговая эстафета. | 25.04 | |
| 62 | Тестирование бега на 100м. Беговая эстафета. Комплексы упражнений лечебной физической культуры. | 27.04 | |
| 63 | Равномерный бег. Развитие выносливости. Разминка в движении. Бег на 1500м. Футбольная подвижная игра. | 02.05 | 04.05 |
| 64 | Тестирование метания мяча на дальность с разбега. | 04.05 | |

| | | | |
|----|--|-------|-------|
| | Разминка в движении. Техника бега на длинные дистанции. Правила бега на длинные дистанции. | | |
| 65 | Равномерный бег. Развитие выносливости. Разминка на гибкость. Равномерный бег на 2500м. Футбольные подвижные игры. | 09.05 | 11.05 |
| 66 | Тестирование бега на 2000м и 3000м. Разминка на гибкость. Открытые водоемы региона. Правила поведения на воде. | 11.05 | |
| 67 | Эстафетный бег. Беговая разминка. Техника эстафетного бега. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. | 16.05 | |
| 68 | Эстафетный бег. Беговая разминка. Контроль за физической подготовленностью. | 18.05 | |
| 69 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка. Разминка в движении. Упражнения на развитие памяти. | 23.05 | |
| 70 | Эстафеты. Общеразвивающие упражнения. Тестовые нормативы комплекса ГТО. | 25.05 | |

ИОР

<https://www.gto.ru/>

<https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/>

В 8 классе обучается Сундукова Арина, группа здоровья 5, физкультурная группа специальная "Б". Сундукова Арина занимается лечебной физкультурой под присмотром медицинских работников в медицинских организациях во внеурочное время, что подтверждено медицинской справкой. Это обуславливает ограничение двигательной активности, интенсивности физических нагрузок и практических упражнений Сундуковой А. на уроках физической культуры. В этой связи на уроках Сундукова А. изучает теоретические вопросы физической культуры по курсу учебного предмета, участвует в судействе и оценивании техники движения занимающихся физкультурой и т.п. Учитель физической культуры оценивает деятельность Сундуковой А. на уроках и выставляет текущие и итоговые отметки, соблюдая принципы уважения достоинства личности ребенка и нормы профессиональной этики. Оценивание происходит в соответствии с п.6 приложения 1 положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденным приказом №23/2 от 19.03.2018

| | |
|---|--|
| СОГЛАСОВАНО. Протокол № 1 заседания кафедры внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительного, художественно-эстетического, дополнительного образования и классного руководства от 26.08.2022 _____ | СОГЛАСОВАНО. Заместитель директора по УВР _____/А.П. Кожанова/ _____ (дата) |
|---|--|