**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

**Личностные результаты освоения учебного предмета:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-  воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию 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;

- 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;

- 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, старшими и младшими 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;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

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

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

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

 **Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**Раздел 1. Знания о физической культуре.**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультур-но-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни.**

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Первая помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

**Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль  за состоянием организма.**

Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

**Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и  приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазанье по канату гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила, техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

**Раздел 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

 **c указанием количества часов, отведенных на изучение темы.**

Реализация рабочей программы воспитания в урочной деятельности направлена на формирование понимания важнейших социокультурных и духовно-нравственных ценностей.

Механизм реализации рабочей программы воспитания:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

-проведение предметных олимпиад, турниров, викторин, квестов, игр-экспериментов, дискуссии и др.

- демонстрация примеров гражданского поведения, проявления добросердечности через подбор текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций, обсуждения, анализ поступков людей и др.

- применение на уроках групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - посещение экскурсий, музейные уроки, библиотечные уроки и др.

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины, самоорганизации, взаимоконтроль и самоконтроль

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** |
|  | **Раздел 1. Знания о физической культуре.** | **1** |
| **Тема 1** | **Физическая культура в современном обществе. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр.** | 1 |
| Урок 1. Физическая культура в современном обществе. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр.*Интеллектуальный ринг «Знатоки спорта».* |  |
|  | **Раздел 2. Организация здорового образа жизни.** | **2** |
| **Тема 2.** | **Режим дня и питания. Отдых. Закаливание** | 2 |
| Урок 2. Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениямина свежем воздухе и оздоровительные прогулки. |  |
| Урок 3. Режим питания. Домашние задания и отдых в режиме дня. Закаливание. |  |
|  | **Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма.** | **2** |
| **Тема 3.** | Показатели развития организма. | 2 |
| Урок 4. Показатели развития организма. Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. |  |
| Урок 5. Способы измерения параметров и состояния организма. |  |
|  | **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** | **2** |
| **Тема 4.** | **Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки.** | 2 |
| Урок 6. Физические упражнения для утренней гимнастики и физкультминуток. |  |
| Урок 7. Дыхательная гимнастика и адаптивная и корригирующая физическая культура. |  |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.** | **61** |
| **Тема 5.** | **Лёгкая атлетика.** | 16 |
|  | Урок 8. Вводный урок по лёгкой атлетике. Правила техники безопасности. Беговые упражнения.  |  |
| Урок 9. Беговые упражнения на короткие дистанции 60–100 м. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 10. Бег с препятствием. Беговые упражнения (на выносливость (до 1,5 км)). |  |
| Урок 11. Бег с ускорением на 60-100 м. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Урок 12. Эстафетный бег. *Урок – эстафета.* |  |
| Урок 13. Кроссовый бег.  |  |
| Урок 14. Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 15. Прыжковые упражнения с места. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Урок 16. Метания малого мяча (на дальность с разбега). |  |
| Урок 17. Метания малого мяча. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 18. Метания малого мяча (по движущейся мишени). |  |
| Урок 19. Метания малого мяча (в вертикальную мишень). |  |
| Урок 20. Метания малого мяча (в горизонтальную мишень). |  |
| Урок 21. Метания малого мяча. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Урок 22. Метания малого мяча (на дальность). |  |
| Урок 23. Обобщение знаний и умений по теме «Лёгкая атлетика». *Урок – соревнование.* |  |
| **Тема 6.** | **Гимнастика с основами акробатики.** | 16 |
|  | Урок 24. Вводный урок по гимнастике. Правила техники безопасности.  |  |
| Урок 25. Организующие команды и приёмы. |  |
| Урок 26. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.  |  |
| Урок 27. Стойки, наклоны.  |  |
| Урок 28. Передвижение бегом.  |  |
| Урок 29. Передвижение приставными шагами.  |  |
| Урок 30. Прыжки на месте.  |  |
| Урок 31. Передвижения прыжками. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 32. Танцевальные шаги. Спрыгивания.  |  |
| Урок 33. Наклон вперед из положения стоя. Отжимание на результат. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Урок 34. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. |  |
| Урок 35. Висы. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 36. Упоры. |  |
| Урок 37. Размахивания. |  |
| Урок 38. Соскоки. *Турнир знатоков.* |  |
| Урок 39. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| **Тема 7.** | **Лыжные гонки.** | 12 |
| Урок 40. Вводный урок по лыжной подготовке. Правила техники безопасности.  |  |
| Урок 41. Передвижение по пересеченной местности. |  |
| Урок 42. Попеременный двухшажный ход. |  |
| Урок 43. Попеременный двухшажный ход.  |  |
| Урок 44. Преодоление дистанции 1 км. попеременным двухшажным ходом. |  |
| Урок 45. Переходы с хода на ход. *Урок – соревнование.* |  |
| Урок 46. Переход без шага.  |  |
| Урок 47. Переход через один шаг.  |  |
| Урок 48. Прямой переход.  |  |
| Урок 49. Подъёмы и спуски со склонов. |  |
| Урок 50. Подъёмы и спуски со склонов. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 51. Подъёмы и спуски со склонов. Пробное тестирование по ГТО. *Урок – Малые Олимпийские игры.* |  |
| **Тема 8.** | **Спортивные игры.** | 17 |
|  | Урок 52. Вводный урок по теме. Техника безопасности.  |  |
| Урок 53. Футбол. Правила игры в футбол. |  |
| Урок 54. Размеры футбольного поля, ворот. Разметка поля. |  |
| Урок 55. Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы). |  |
| Урок 56. Техника игры (удары серединой подъёма стопы). |  |
| Урок 57. Техника игры (удары внутренней частью подъёма стопы). |  |
| Урок 58. Техника игры (остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой). |  |
| Урок 59. Техника игры (ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча). |  |
| Урок 60. Техника игры (остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом). |  |
| Урок 61. Волейбол. Правила игры. Размеры и разметка волейбольной площадки. Размеры сетки.  |  |
| Урок 62. Техника игры (прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине). |  |
| Урок 63. Техника игры (прием мяча одной рукой с перекатом в сторону).  |  |
| Урок 64. Техника игры (прямой нападающий удар). |  |
| Урок 65. Техника игры (прямой нападающий удар).  |  |
| Урок 66. Техника игры (блокирование мяча).  |  |
| Урок 67. Техника игры (блокирование мяча). |  |
| Урок 68. Итоговая контрольная работа за год. *Урок – соревнование.* |  |

### Календарно-тематическое планирование курса, 8 класс, 68 ч.

| **Номер урока**  |  **Тема урока** | **Дата проведения** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч.)**Тема 1. Физическая культура в современном обществе. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. |
| 1. | Физическая культура в современном обществе. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. |  | Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества;называть основные задачи физического воспитания.Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних и летних Олимпийских игр. |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч.)**Тема 2. Режим дня и питания. Отдых. Закаливание. |  |  | Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр |
| 2. | Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. |  | Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня;составлять и соблюдать правильный режим дня.Формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений);составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики;выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня.Называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений;составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка);использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья.Формулировать правила здорового питания;характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня.Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий;объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека;объяснять значение сна;включать физкультминутки в режим дня.Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и правила закаливания;сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания;описывать традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения;объяснять важность соблюдения дозировки закаливающих процедур; выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур. |
| 3. | Режим питания. Домашние задания и отдых в режиме дня. Закаливание. |  |
| **Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (2 ч.)**Тема 3. Показатели развития организма.  |
| 4. | Показатели развития организма. Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля.  |  | Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»;раскрывать понятие «функциональная проба»;называть показатели, оцениваемые при самоконтроле;объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений;описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений;характеризовать взаимосвязи массы и длины тела, правильности осанки и состояния здоровья;описывать с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики;проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма. |
|  |  |
| 5. | Способы измерения параметров и состояния организма. |  |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)**Тема 4.Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. |
| 6. | Физические упражнения для утренней гимнастики и физкультминуток. |  | Составлять, варьировать и выполнять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики.Выполнять физкультминутки в режиме дня.Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»;характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм;выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях.Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; называть области применения адаптивной физической культуры; характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников;называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения;объяснять назначение упражнений для психорегуляции;применять соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение дня. |
|  |  |
| 7. | Дыхательная гимнастика и адаптивная и корригирующая физическая культура. |  |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61 ч.)**Тема 5.Лёгкая атлетика, 16 ч. |
| 8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23. | Вводный урок по лёгкой атлетике. Правила техники безопасности. Беговые упражнения.  |  | 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. **Бег на 60 м. результат. *Норматив ГТО:******мальчики****«5»-8.2* *«4»-9.2* *«3»-9.6****девочки****«5»-9.6* *«4»-10.4 «3»-10.6***Прыжок в длину с места на результат. *Норматив ГТО:******мальчики****«5»-215* *«4»-190* *«3»-170****девочки****«5»-180* *«4»-160 «3»-150***Метание мяча 150 гр. на результат. *Норматив ГТО:******мальчики****«5»-40* *«4»-34* *«3»-30****девочки****«5»-27* *«4»-21 «3»-19***Бег на 2 км. на результат. *Норматив ГТО:******мальчики****«5»-8.10* *«4»-9.40* *«3»-10.00****девочки****«5»-10.00* *«4»-11.40 «3»-12.10* |
| Беговые упражнения на короткие дистанции 60–100 м. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Бег с препятствием. Беговые упражнения (на выносливость (до 1,5 км)). |  |
| Бег с ускорением на 60-100 м. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Эстафетный бег.  |  |
| Кроссовый бег. |  |
|   |  |
| Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Прыжковые упражнения с места. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Метания малого мяча (на дальность с разбега). |  |
| Метания малого мяча. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Метания малого мяча (по движущейся мишени).  |  |
| Метания малого мяча (в вертикальную мишень). |  |
| Метания малого мяча (в горизонтальную мишень). |  |
| Метания малого мяча. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Метания малого мяча (на дальность). |  |
| Обобщение знаний и умений по теме «Лёгкая атлетика». |  |
| Тема 6. Гимнастика с основами акробатики, 16 ч. |
| 24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.  | Вводный урок по гимнастике. Правила техники безопасности.  |  | 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.**Наклон вперед из положения стоя. *Норматив ГТО:******мальчики****«5»-+11* *«4»-+6* *«3»-+4****девочки****«5»-+15* *«4»-+8 «3»-+5***Отжимание на результат. *Норматив ГТО***:***мальчики****«5»-36* *«4»-24* *«3»-20****девочки****«5»-15* *«4»-10 «3»-8***Подтягивание. *Норматив ГТО:******мальчики****«5»-24 «4»-17 «3»-13****девочки****«5»-18* *«4»-12 «3»-10* |
| Организующие команды и приёмы.  |  |
| Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.  |  |
| Стойки и наклоны.  |  |
| Передвижение бегом.  |  |
| Передвижение приставными шагами.  |  |
| Прыжки на месте.  |  |
| Передвижения прыжками. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |   |
| Танцевальные шаги. Спрыгивания.  |  |
| Наклон вперед из положения стоя. Отжимание на результат. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. |  |
| Висы. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Упоры. |  |
| Размахивания. |   |
| Соскоки. |  |
| Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Тема 7. Лыжные гонки, 12 ч. |
| 40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51. | Вводный урок по лыжной подготовке. Правила техники безопасности.  |  | Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход;контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий;выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски;преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время. |
| Передвижение по пересеченной местности. |  |
| Попеременный двухшажный ход.  |  |
| Попеременный двухшажный ход.  |  |
| Преодоление дистанции 1 км. попеременным двухшажным ходом. |  |
| Переходы с хода на ход.  |  |
| Переход без шага.  |  |
| Переход через один шаг.  |   |
| Прямой переход. |  |
| Подъёмы и спуски со склонов. |  |
| Подъёмы и спуски со склонов. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Подъёмы и спуски со склонов. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Тема 8. Спортивные игры, 17 ч. |
| 52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64-65.66-67.68. | Вводный урок по теме. Техника безопасности.  |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол и волейбол; пересказывать правила игры в футбол и волейбол;называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча);описывать технику игровых действий футбола и волейбола;развивать знания, навыки и умения игры в футбол и волейбол;организовывать и проводить футбольные и волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе футбола и волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников;использовать игру в футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями;договариваться о правилах игры со сверстниками.  |
| Футбол. Правила игры в футбол. |  |
| Размеры футбольного поля, ворот. Разметка поля. |  |
| Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы). |  |
| Техника игры (удары серединой подъёма стопы). |  |
| Техника игры (удары внутренней частью подъёма стопы). |  |
| Техника игры (остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой). |  |
| Техника игры (ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча). |  |
| Техника игры (остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом). |  |
| Волейбол. Правила игры. Размеры и разметка волейбольной площадки. Размеры сетки.  |  |
| Техника игры (прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине). |  |
| Техника игры (прием мяча одной рукой с перекатом в сторону). |  |
| Техника игры (прямой нападающий удар). |  |
| Урок 67. Техника игры (блокирование мяча). |  |
| Итоговая контрольная работа за год. |  |

**Оценочные процедуры в 8 классе по предмету Физическая культура.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебный период** | **№ работы, тема** | **Форма проведения** | **Источник**  |
| год | Итоговая контрольная работа за год | Контрольная работа | <https://multiurok.ru/files/fond-otsenochnykh-sredstv-po-fizicheskoi-kulture-5.html>  |