

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

«Быстрее.Выше.Сильнее»

(спортивно-оздоровительное направление развития личности школьника)

8 класс

Составитель:

Исламова Ч.Р. учитель физической
культуры

с. Верхнеяркеево
2023-2024 учебный год

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА» В ШКОЛЕ

Ученик 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;

-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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 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

Ученик 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.

Ученик 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

Ученик 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 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, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Ученик 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.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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 по организации и

проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

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.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и

эстетической привлекательностью; 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.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культур

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность

формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

<u>Знания о физической культуре</u>
Обучающийся научится:
– организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; – ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; – характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; – раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; – характеризовать основные физические качества и различать их между собой.
<i>Обучающийся получит возможность научиться:</i>
– планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; – выявлять связь физической культуры с трудом –
<u>Способы физкультурной деятельности</u>
Обучающийся научится:
– организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; – измерять показатели физического развития и физической подготовленности; – вести систематические наблюдения за их динамикой; – отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.
<i>Обучающийся получит возможность научиться:</i>
– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий; – целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.
<u>Физическое совершенствование</u>
Обучающийся научится:
– оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; – выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.
<i>Обучающийся получит возможность научиться:</i>
– фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; – выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; – сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; – выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения; – играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; – выполнять передвижения на лыжах.

Содержание программы

Знания о физической культуре (теоретический материал)

1. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
2. Правила безопасности при выполнении физических упражнений на спортивной площадке и в спортзале.
3. Название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники.
4. Дыхание во время выполнения упражнений. Преимущества уроков на открытом воздухе.
5. Формирование основ знаний о личной гигиене.
6. Дыхательная система и её функции при занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. Дыхательный режим.
7. Знания терминологии легкой атлетики и спортивных игр

Лёгкая атлетика

1. Прыжки в длину с места.
2. Сгибание и разгибание рук.
3. Поднимание туловища.
4. Прыжки в высоту (способом «ножницы»).
5. Высокий старт, низкий старт.
6. Бег 30 м.
7. Бег 60 м.
8. Бег 500 м.
9. Бег 1000 м.
10. Челночный бег (4х9 м).
11. Метание малого мяча.

Волейбол

Стойка игрока, перемещения в стойке различными способами – приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передачи мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча двумя руками снизу на месте. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения вперед. Нижняя прямая подача (S – 3-6 м. от сетки). Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. и на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам. Правила игры.

Баскетбол

Стойка игрока, перемещения в стойке различными способами (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед), остановка (двумя шагами и прыжком), повороты (без мяча и с мячом). Ловля и передача мяча (двумя от груди, одной от плеча без сопротивления защитника). Ведение мяча (в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении без сопротивления защитника). Броски (одной и двумя с места, после ведения, ловли, без сопротивления защитника). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Правила игры.

Футбол

Стойка игрока, перемещение в стойке различными способами (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег). Ведения мяча: внутренней и внешней частью подъема, носком. Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы, средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы, подошвой. Игра вратаря: стойки, перемещения, ловля мяча, отбивание (в стороны, вверх, вперед, назад), выходы, введение мяча в игру (от ворот). Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, приём, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам. Правила игры.

Гимнастика с основами акробатики.

ОРУ с предметами (обручи, палки, мячи, гантели, скамейки) или без предметов на месте или в движении (на каждом уроке). Строевые упражнения: перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением; из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 разведением и слиянием, по 8 в движении. Висы и упоры: мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых ног в висе; девочки – подтягивание в висе лёжа; смешанные висы. Акробатика: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Опорные прыжки: вскок к упору присев, соскок прогнувшись («козёл» в ширину, высота 80-100 см.). Прыжки со скакалкой. Прыжки в глубину (с пружинного гимнастического мостика). Наклон вперед сидя. Круговая тренировка.

3. Тематическое планирование

п/п	№	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1		Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе урока
2		Теоретическая часть	В процессе урока
3		Легкая атлетика	10
4		Спортивные игры	21
5		Гимнастика	4
		Итого	35

РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебного материала для учащихся 8 класса.

№ уро- ка	Наименование разделов и тем	ол- во а- ов	Требования к уровню подготовленности обучающихся и контроль	Дата проведения		Домашн ее задание и примеча ния
				план	фа кт	
	1 четверть – 9 ч. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА -5 ч. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ – 4 ч.)					
1	Высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Правила безопасности при выполнении физических упражнений на спортивной площадке и в спортзале.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.			ОРУ.
2	Низкий и высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег в равномерном темпе 500 м. Названия разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.			Бег 60 м.
3	Бег 60 м. на результат, специальные беговые упражнения для развития скоростных возможностей. Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие выносливости. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. Бег 60 метров: Мальчики: «5» – 10,2; «4» – 10,5; «3» – 11,3; Девочки: «5» – 10,3; «4» – 11,0; «3» – 11,5.			Бег 500 м.
4	Бег 500 м на результат. ОРУ. Развитие выносливости. Обучение техники в прыжках в длину с места. Подвижные игры.		Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут. Мальчики: «5» – 2.15; «4» – 2.50; «3» – 3.05;			ОРУ.

			Девочки: «5» – 2.50; «4» – 3.05; «3» – 3.15.			
5	Обучение техники сгибания и разгибания рук из положения – упор лёжа. Совершенствование техники отталкивания, полёта и приземления в прыжках в длину с места. Названия разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники.		Уметь прыгать в длину с места, выполнять сгибание и разгибание рук от пола.			Прыжки в длину с места.
6	Футбол: Стойка игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Игра в футбол по упрощённым правилам. Развитие скоростных качеств, ловкости. Правила безопасности при выполнении физических упражнений на спортивной площадке и в спортзале.		Уметь выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощённым правилам.			Стойка игрока.
7	Футбол: Стойка игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, носком. Игра в футбол по упрощённым правилам. Названия разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники.		Уметь выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощённым правилам.			Ведение мяча.
8	Футбол: Стойка игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, носком. Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Игра в футбол по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости.		Уметь выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощённым правилам. Оценка техники ведения мяча.			Ведение мяча.
9	Футбол: Стойка игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, носком. Удары по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра в футбол по		Уметь выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощённым правилам. Оценка техники ударов.			Удары.

	упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости.					
	2 четверть – (7 ч). ГИМНАСТИКА – 4 ч.					
10	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением; из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 разведением и слиянием, по 8 в движении. ОРУ без предметов в движении. Наклон вперёд из положения сидя. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.		Уметь выполнять наклон вперёд сидя – оценивание техники, прыжки со скакалкой.			Прыжки со скакалкой.
11	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением; из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 разведением и слиянием, по 8 в движении. ОРУ без предметов в движении. Прыжки со скакалкой. Прыжки в глубину (с пружинного гимнастического мостика) Развитие скоростно-силовых способностей.		Уметь выполнять прыжки со скакалкой – оценивание техники, прыжки в глубину.			Приседание.
12	Круговая тренировка. 1 – подтягивание (мальчики – из виса, девочки – из виса лёжа); 2 – кувырки вперёд-назад, стойка на лопатках); 3 – опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись); 4 – прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.		Уметь правильно выполнять гимнастические упражнения.			ОРУ.
13	Круговая тренировка. 1 – подтягивание (мальчики – из виса, девочки – из виса лёжа); 2 – кувырки вперёд-назад, стойка на лопатках); 3 – опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись); 4 – прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Значение гимнастических упражнений для		Уметь правильно выполнять гимнастические упражнения. Оценивание техники.			ОРУ.

	сохранения правильной осанки, развития гибкости и силовых способностей.					
14	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения вперёд. Названия разучиваемых упражнений, основы правильной техники. Развитие ловкости, координационных качеств. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		Уметь выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощённым правилам.			Отжимание.
15	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача (с расстояния 6 м. от сетки). Развитие ловкости, координационных качеств. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		Уметь выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощённым правилам.			ОРУ.
16	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача (с расстояния 6 м. от сетки). Развитие ловкости, координационных качеств. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		Уметь выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощённым правилам.			ОРУ.
	3 четверть – 10 ч. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ – 4 ч., БАСКЕТБОЛ – 6 ч.)					
17	Футбол: Удары по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удары по неподвижному мячу средней частью подъёма. Ведения мяча различными способами. Игра в футбол по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств,		Уметь выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощённым правилам.			Ведение мяча.

	ловкости.					
18	Футбол: Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы и подошвой. Ведения мяча различными способами. Игра в футбол по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости.		Уметь выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощённым правилам. Оценка техники ведения мяча.			ОРУ.
19	Футбол: Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы и подошвой. Ведения мяча различными способами. Игра в футбол по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости.		Уметь выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощённым правилам.			Удары средней частью подъёма.
20	Футбол: Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы и подошвой. Ведения мяча различными способами. Игра в футбол по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости.		Уметь выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощённым правилам. Оценка техники ударов по воротам.			ОРУ.
21	Баскетбол: Стойка игрока, перемещения в стойке различными способами, остановка (двумя шагами, прыжком), повороты (без мяча, с мячом). Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		Уметь выполнять правильно технические действия – стойки, перемещения в стойке, остановки, повороты; играть в баскетбол по упрощённым правилам.			Стойки, перемещения в стойке.
22	Баскетбол: Стойка игрока, перемещения в стойке различными способами, остановка (двумя		Уметь выполнять правильно технические действия –			Остановки (двумя шагами,

	шагами, прыжком), повороты (без мяча, с мячом). Ловли и передачи мяча (двумя от груди, одной от плеча – без сопротивления защитника). Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		стойки, перемещения в стойке, остановки, повороты; ловли и передачи мяча. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.			прыжком); Повороты.
23	Баскетбол: Стойки и перемещения. Ловли и передачи мяча (двумя от груди, одной от плеча – без сопротивления защитника). Ведение мяча (в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении без сопротивления защитника). Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		Уметь выполнять правильно технические действия – стойки, перемещения, ловли и передачи мяча, ведение мяча. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.			Ловли и передачи мяча.
24	Баскетбол: Стойки и перемещения. Ловли и передачи мяча (двумя от груди, одной от плеча – без сопротивления защитника). Ведение мяча (в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении без сопротивления защитника). Броски (одной и двумя с места, после ведения и ловли – без сопротивления защитника). Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		Уметь выполнять правильно технические действия – ловли и передачи мяча, ведение мяча, броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.			Ведение мяча.
25	Баскетбол: Ловли и передачи мяча (двумя от груди, одной от плеча – без сопротивления защитника). Ведение мяча (в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении без сопротивления защитника). Броски (одной и двумя с места, после ведения и ловли – без сопротивления защитника). Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		Уметь выполнять правильно технические действия – ловли и передачи мяча, ведение мяча, броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.			Ловли и передачи мяча.
26	Баскетбол: Ведение мяча (в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении без сопротивления защитника). Броски		Уметь выполнять правильно технические действия ведение мяча, броски.			ОРУ. Броски мяча.

	(одной и двумя с места, после ведения и ловли – без сопротивления защитника). Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		Играть в баскетбол по упрощённым правилам.			
	4 четверть – 9 ч. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 5ч. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ – 4 ч.)					
27	Бег 30 м. на результат, специальные беговые упражнения для развития скоростных возможностей. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта. Мальчики: «5» – 5,7; «4» – 6,0; «3» – 6,5; Девочки: «5» – 5,9; «4» – 6,2; «3» – 6,6.			ОРУ.
28	Низкий и высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег с максимальной скоростью – 60 м.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.			Бег 60 м.
29	Бег 60 м. на результат, специальные беговые упражнения для развития скоростных возможностей. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Основы правильной техники выполнения упражнений.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. Мальчики: «5» – 10,2; «4» – 10,5; «3» – 11,3; Девочки: «5» – 10,3; «4» – 11,0; «3» – 11,5.			ОРУ.
30	Челночный бег (4х9 м.) на результат. Бег в равномерном темпе до 3 минут. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости.		Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег (4х9 м.), бегать в равномерном темпе до 3 минут. Мальчики: «5» – 10,2; «4» – 10,7; «3» – 11,3; Девочки: «5» – 10,5; «4» – 11,0; «3» – 11,7.			Челночный бег.

31	Основные способы плавания. Развитие координации. Основы правильной техники выполнения упражнения		Знать основные способы плавания кроль на груди, на спине и брасс. Имитация плавания. Теория по плаванию.			Теория по плаванию
32	Футбол: Комбинации из освоенных элементов: ведение, приём, удар по воротам. Игра в футбол по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Основы правильной техники выполнения упражнений.		Уметь выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощённым правилам.			ОРУ. Упражнения на силу.
33	Футбол: Комбинации из освоенных элементов: ведение, приём, удар по воротам. Остановка катящегося мяча: внутренней частью стопы, средней частью подъёма. Игра в футбол по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Знания терминологии футбола.		Уметь выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощённым правилам.			ОРУ. Упражнения на ловкость.
34	Футбол: Комбинации из освоенных элементов: ведение, приём, удар по воротам. Игра вратаря. Игра в футбол по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Основы правильной техники выполнения упражнений.		Уметь выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощённым правилам.			ОРУ. Комбинации.
35	Футбол: Комбинации из освоенных элементов: ведение, приём, удар по воротам. Игра в футбол по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Основы правильной техники выполнения упражнений.		Уметь выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощённым правилам. Оценивание техники выполнения комбинации.			ОРУ.

	Итого: 35 часов.					
--	-------------------------	--	--	--	--	--

Критерии оценивания различных видов работ

1. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

норматив			
----------	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

показателях физической подготовленности за определенный период времени			
---	--	--	--

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

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Но рмативы					
		Мальчики	Девочки				
		Бронзовый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	7	9	15

	(количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами и рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	30
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	75
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	0
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	6
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	9.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	5
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с	18	25	30	18	25	0

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11	
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8	

КИМы по физкультуре для 8 классов

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Перед началом урока по физической культуре необходимо

- А) Вымыть руки
- Б) Надеть спортивную форму
- В) Выполнить разминку
- Г) Плотно поесть

2. Как зовут тульскую Олимпийскую чемпионку по велоспорту

- А) Слюсарева О.
- Б) Шарапова М.
- В) Кабаева А.
- Г) Липницкая Ю.

3. Способность долгое время выполнять действие с одинаковой скоростью – это

- А) Сила
- Б) Ловкость
- В) Выносливость
- Г) Гибкость

4. Русская игра с битой и мячом

- А) Бейсбол
- Б) Крикет
- В) Лапта
- Г) Теннис

5. Способность выполнять упражнения с наибольшей частотой – это

- А) Скорость
- Б) Выносливость
- В) Сила
- Г) Гибкость

6. Тульский футбольный клуб, занявший второе место в своем дивизионе в 2014г

- А) Динамо
- Б) Спартак
- В) Арсенал
- Г) Локомотив

7. Длина марафона равняется

- А) 5км 200м
- Б) 21км 500м
- В) 42км 195м
- Г) 50 км.

8. Какой из видов спорта не является Олимпийским?

- А) Хоккей
- Б) Айскреш
- В) Шортрек
- Г) Бобслей

9. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве?

- А) 1976
- Б) 1912
- В) 1984
- Г) 1980

10. С какой стороны, от метящего, нужно находиться во время занятий по метанию?

- А) Справа сзади
- Б) Слева сзади
- В) Сзади
- Г) Спереди

11. Как часто проводятся Олимпийские игры?

- А) один раз в год
- Б) один раз в два года
- В) один раз в четыре года
- Г) один раз в десять лет

12. Как называется вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и стрельбу из винтовки?

- А) Скиатлон
- Б) Дуатлон
- В) Биатлон
- Г) Арчитлон

13. В каком городе зародились Олимпийские игры?

- А) Рим
- Б) Спарта
- В) Карфаген
- Г) Афины

14. Назовите зимние Олимпийские виды спорта.

15. Перечислите снаряды спортивной гимнастик

Критерии оценивания обучающегося с ОВЗ на уроках физической культуры.

Учащийся оценивается на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

Учащийся не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.

Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств.

Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

Учащийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

Учащийся частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:

Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:

Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащийся нашей школы принимает активное участие в школьных, районных, городских соревнованиях за школу имеет право на дополнительные баллы в оценивании его результатов учебной деятельности.