**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Планируемые результаты освоения учебных программ приводятся в блоках «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться» к каждому разделу учебной программы.

Достижение планируемых результатов обучающихся 8 класса, отнесенных к блоку «Выпускник научится», можно выбирать для выполнения задания на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфолио достижений), так и в конце обучения. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием возможности перехода на следующий уровень обучения.

Невыполнение обучающимся заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов данного блока, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения.

Рекомендуется разрабатывать критерии выставления оценок для качественных показателей (степень овладения двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др.), количественных показателей (положительная динамика физической подготовленности) и теоретической подготовленности обучающихся (в виде письменных тестов, в форме защиты индивидуального проекта и т.д.).ФГОС ООО предполагает комплексный подход к оценке результатов образования (оценка личностных, мета предметных и предметных результатов основного общего образования). В 8классе содержание образования ориентируется на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой.

**содержание учебного предмета**

Освоение учебного предмета «Физическая культура рекомендуется направить на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.ФГОС основного общего образования одной из главных задач школы определяет развитие и формирование универсальных учебных действий (УУД) на уроках физической культуры. Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности и особенностей развития. В содержании программы особое внимание следует обратить на следующие темы:

– по гимнастике – опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь через гимнастического козла, лазание по канату в два приема, акробатические комбинации (строго соблюдать технику безопасности);

– по легкой атлетике – эстафетный бег, передача эстафеты (требуется дополнительные объяснения и показы упражнения); совершенствование выполнения прыжка в высоту (рекомендуется обращать внимание на маховую ногу и следить за

тем, чтобы ученик приземлялся на ноги); прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» (рекомендуется обратить внимание на подбор разбега, определение толчковой ноги), метание мяча по движущейся мишени с расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м);

– на занятиях по баскетболу – ловли мяча после отскока от пола, бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке, бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке, ведение мяча с изменением направления движения, поворот на месте без мяча и с мячом.

– на занятиях по волейболу – совершенствование техники нижней боковой подачи, совершенствование техники приема и передачи мяча, техника верхней прямой передачи, технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку, игра в волейбол по правилам.

- на занятиях по футболу – совершенствование техники ведения мяча с ускорением, совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние, совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу, технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии игра в футбол по правилам.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика**  **Кроссовая подготовка**  **Футбол** | **15ч**  **5ч**  **7ч** |
| 1 | 1. Инструктаж по Т/Б 2. Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
| 2 | 1. Развитие выносливости 2. Бег на средние дистанции | 1 |
| 3 | 1. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 4 | 1. Развитие ско­ростных способно­стей. 2. Спе­циальные беговые упраж­нения. | 1 |
| 5 | 1. Развитие скоростных способностей 2. Специально беговые упражнения. | 1 |
| 6 | 1. Развитие выносливости. Тактика бега на средние дистанции 2. Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 |
| 7 | 1. Бег на средние дистанции. 2. Прыжки в длину с места |  |
| 8 | 1. Развитие скоростных способностей. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Прыжки в длину с места. |  |
| 9 | 1. Бег 60 м 2. Бег 30 м | 1 |
| 10 | 1. Спе­циальные беговые упраж­нения. 2. Сприн­терский бег, эста­фетный бег | 1 |
| 11 | 1. Развитие выносливости. 2. Тактика бега на средние дистанции | 1 |
| 12 | 1. Общая физическая подготовка (ОФП) 2. Бег 30 метров с ходу | 1 |
| 13 | 1. Челночный бег 3\*10 2. Бег 800, 1000 м | 1 |
| 14 | 1. Равномерный бег 12мин | 1 |
| 15 | 1. К/У равномерного бега 12 мин | 1 |
| 16 | 1. Бег 15 мин 2. Бег с за хлёстом голени назад | 1 |
| 17 | 1. Упражнение на развитие гибкости 2. Бег 450м | 1 |
| 18 | 1. Спринтерский бег 2. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 |
| 19 | 1. Эстафетный бег 2. Преодоление препятствий | 1 |
| 20 | 1. Преодоление препятствий 2. Передача эстафетной палочки | 1 |
| 21 | 1. Техника безопасности по футболу 2. Основные правила игры по футболу | 1 |
| 22 | 1. Ведение мяча с ускорением по прямой , по кругу , между стоек | 1 |
| 23 | 1. Ведение мяча змейкой 2. Удар с разбега по катящемуся мячу | 1 |
| 24 | 1. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние | 1 |
| 25 | 1. Тактические действия 2. Работа в парах | 1 |
| 26 | 1. Тактические действия при выполнение углового удара 2. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 27 | 1. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии 2. Игра в мини- футбол | 1 |
| **Гимнастика**  **Волейбол** | 11ч  10ч |
| 28 | 1. Техника безопасности по гимнастике 2. Строевые упражнения | 1 |
| 29-30 | 1. Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь через гимнастического козла 2. Упражнения на развитие: силы, координации движения, гибкости. | 2 |
| 31 | 1. лазание по канату в два приема 2. кувырок вперед в группировке | 1 |
| 32 | 1. Кувырок назад в группировке | 1 |
| 33-34 | 1. кувырок вперед в группировке в упор присев и с поворотом на 180 градусов . | 2 |
| 35-36 | 1. Стойка на лопатках , перекат вперед в упор присев 2. Из о.с. полуприсед и два темповых кувырка вперед в упор присев и о.с. | 2 |
| 37-38 | 1. Кувырок вперед , перекатом назад стойка на лопатках 2. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат | 2 |
| 39 | 1. Техника безопасности по волейболу 2. Передвижение в стойке волейболистов | 1 |
| 40 | 1. совершенствование техники приема и передачи мяча | 1 |
| 41 | 1. техника верхней прямой передачи 2. работа в парах | 1 |
| 42 | 1. передача мяча сверху двумя руками над собой 2. Совершенствование приема и передачи мяча стоя на месте и в движении. | 1 |
| 43 | 1. Передача мяча сверху двумя руками вперед 2. Общая физическая подготовка | 1 |
| 44 | 1. Передача мяча в прыжке 2. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 45 | 1. Прием мяча двумя руками снизу 2. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине | 1 |
| 46-47 | 1. Изучение нападающего удара 2. Прямой нападающий удар | 2 |
| 48 | 1. Совершенствование приема и передачи мяча стоя на месте и в движении. | 1 |
| **Гимнастика**  **Баскетбол** | **11ч**  **19ч** |
| 49 | 1. Акробатические комбинации 2. Кувырок вперед через препятствие | 1 |
| 50 | 1. Длинный кувырок с разбега (ю) 2. Прыжок через коня ноги врозь , кувырок вперед (д) | 1 |
| 51-52 | 1. Обучению стойка на голове и руках 2. Развитие силы | 2 |
| 53-54 | 1. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь | 2 |
| 55 | 1. Поворот на носках в полуприседе (д) 2. Кувырок назад , кувырок вперед , стойка на лопатках (ю) | 1 |
| 56-57 | 1. Опорный прыжок согнув ноги (ю) 2. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь(д) | 2 |
| 58-59 | 1. Передвижение по гимнастическому бревну (д) 2. Упражнения на перекладине (ю) | 2 |
| 60 | 1. Техника безопасности по баскетболу 2. Перемещение и стойки баскетболистов | 1. |
| 61 | 1. Ловля мяча после отскока от пола, бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |
| 62 | 1. Ведение мяча с изменением направления движения, поворот на месте без мяча и с мячом. | 1 |
| 63-64 | 1. Повороты с мячом и на месте 2. Бег с изменением направления | 2 |
| 65 | 1. Передача мяча при встречном движении | 1 |
| 66 | 1. Передача мяча одной рукой снизу 2. Работа в парах | 1. |
| 67 | 1. Передача мяча одной рукой с боку 2. ОФП | 1 |
| 68 | 1. Передача мяча двумя руками с отскока от пола 2. Игра в пас | 1 |
| 69 | 1. Бросок мяча одной рукой в движении 2. Штрафной бросок | 1 |
| 70-71 | 1. Изучение вырывание и выбивания мяча | 2 |
| 72 | 1. Перехват мяча во время передачи 2. Перехват мяча во время ведения | 1 |
| 73 | 1. Упражнения с мячом: броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении, выполнение штрафного броска | 1 |
| 74 | 1. Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую 2. Остановка двумя шагами и бросок мяча. | 1 |
| 75 | 1. Совершенствование остановка прыжком и поворот | 1 |
| 76-77 | 1. Ведение мяча с изменением направления движения 2. Ведение мяча в беге пас партнеру возле кольца | 1 |
| 78 | 1. Бросок мяча в корзину после ведения 2. Игра в баскетбол |  |
| **Волейбол**  **Футбол**  **Легкая атлетика** | **10**  **7**  **10** |
| 79 | 1. Оценивание верхняя прямая подача 2. Прием и передача мяча | 1 |
| 80 | 1. Передача мяча в разные зоны площадки соперника 2. Игра в волейбол | 1 |
| 81 | 1. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника | 1 |
| 82 | 1. Усложненные подачи мяча 2. Работа в парах | 1 |
| 83-84 | 1. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону | 2 |
| 85-86 | 1. Обучение блокирование мяча 2. Индивидуальное блокирование в прыжке с места | 2 |
| 87 | 1. Групповое блокирование 2. Специально беговые упражнения | 1 |
| 88 | 1. Специальные упражнения для развития физических качеств волейболиста | 1 |
| 89 | 1. Удары по мячу 2. Удар по внутренней стороной стопы | 1 |
| 90 | 1. Удар с места по неподвижному мячу 2. Удары подъёмом | 1 |
| 91 | 1. Удар по мячу серединой подъёма 2. Работа в парах | 1 |
| 92 | 1. Остановка мяча подошвой 2. Упражнения для разучивания и совершенствования | 1 |
| 93 | 1. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы 2. игра в футбол | 1 |
| 94 | 1. остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы 2. остановка мяча грудью | 1 |
| 95 | 1. отбор мяча подкатом 2. специальные упражнения для развития физических качеств футболиста | 1 |
|  | **Промежуточная аттестация в форме сдаче нормативов или тестирование** |  |
| 96 | 1. Бег на средние и длинные дистанции 2. Контроль бега 100м | 1 |
| 97 | 1. Прыжок способом «согнув ноги» 2. Встречная эстафета | 1 |
| 98 | 1. Прыжок способом «прогнувшись» 2. Встречная эстафета 800м | 1 |
| 99 | 1. Метание малого мяча на дальность 2. Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 |
| 100 | 1. Метание малого мяча по движущейся мишени 2. Бег с высоким подниманием бедра | 1 |
| 101 | 1. Метание малого мяча по летящему большому мячу 2. Общая физическая подготовка | 1 |
| 102 | 1. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 |
| 103 | 1. Развитие общей выносливости. 2. Кроссовая подготовка- техника и тактика бега | 1 |
| 104 | 1. Равномерный бег 15мин | 1 |
| 105 | 1. Проведение эстафет 2. Кросс на 2000т метров | 1 |