

**Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»,  
8 класс**

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата проведения		Формы организации учебной деятельности	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС НОО)		
			план	факт		Личностные	Метапредметные	Предметные
<b>Легкая атлетика 21</b>								
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Высокий старт. Встречные эстафеты.	1			Вводный урок.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Изучают историю легкой атлетики Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта
2	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Стартовый разгон. Бег с ускорением 30 метров. История развития ГТО.	1			Урок –игра.			
3	Физическое качество - быстрота. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подтягивания.	1			Урок –игра.			
4	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров (Подготовка к ГТО) . Эстафеты.	1			Урок - тестирование			
5	Терминология метания. Метание мяча на дальность отскока от стены, в цель.	1			Урок - тестирование			
6	Метание мяча на дальность и на заданное	1			Урок –игра.			

	расстояние..(Подготовка к ГТО)					<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p>	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений Подготовка к ГТО Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p>	<p>Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места  Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,.  Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега,</p>
7	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние	1			Урок –игра.			
8	Терминология прыжков в длину. Прыжок в длину с разбега. Прыжки с места.	1			Урок –тестирование			
9	Правила выполнения домашних заданий по физической культуре. Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	1			Урок –игра.			
10	Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок с 9-11 шагов разбега.	1			Урок –игра.			
11	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 м - (д), 1500 (м).	1			Урок –тестирование			
12	Правила соревнований в беге. Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров. Круговая эстафета. ГТО в нашей жизни.	1			Урок –игра.			
13	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт , бег с ускорением . Встречные эстафеты (передача палочки)	1			Урок –игра.			
14	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Основные системы организма.	1			Урок –тестирование			



ходьбой. Спортивная игра (футбол).

**Волейбол 12**

22	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Стойки и передвижения. Передача мяча сверху. Эстафеты.	2			Вводный урок	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения.	Знать, какие варианты волейбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «волейбол»  Знать, какие варианты пасов можно применять в волейболе правила подвижной игры «Собачки» Знать, существуют, правила
23	Прием мяча снизу. Игра по упрощенным правилам."Пионербол" Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.	1			Урок –игра.			
24	Терминология игры. Нижняя прямая подача Встречные эстафеты	1			Урок –игра			
25	Физическая культура и её значения в формировании здорового образа жизни. Спортсмены Тюмени. Приём мяча снизу, двумя руками через сетку.	1			Урок –игра.			
26	Правила и организация игры. Волейболисты Тюменской области. Игровые задания и упражнения. Игра в мини-волейбол.	1			Урок –игра.			
27	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным	1			Урок –игра			

	правилам.							
28	Игровое задание на укороченной площадке Игра в мини волейбол. Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.	1			Урок –игра.	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни</p>	<p>Познавательные; выполнять волейбольные, волейбольные упражнения, играть в спортивную игру Волейбол</p> <p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	<p>спортивной игры «волейбол»</p> <p>Знать как</p>
29	Комбинация из освоенных элементов(прием-передача-удар) Игра по упрощенным правилам. <<Мяч в воздухе >>	1			Урок –игра.			
30	Тактика из освоенного нападения . Игра по упрощенным правилам.	1			Урок –игра			
31	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1			Урок –игра.			
32	Терминология игры. Нижняя прямая подача Встречные эстафеты	1			Урок –игра.			

								выполняются элементы .передачи ,подачи мяча.
								Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «тигрбол»
<b>Гимнастика с основами акробатики 18</b>								
33	Инструктаж по технике безопасности. Висы и упоры. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.. Строевые упражнения. Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой.	1			Вводный урок	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения
34	Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Мужская сборная Тюменской области. Уборка снарядов.	1			Урок –игра.			
35	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной	1			Урок –игра			

	осанки и развития силовых способностей. Махом назад соскок. Поднимания прямых и согнутых ног в висе.								
36	Женская спортивная гимнастика. Составление простейших комбинаций из 3 элементов на перекладине и гимнастической скамейке.	1			Урок –эстафета.				
37	История Олимпийских игр. Соединение из трех элементов на перекладине и гимнастической скамейке. Эстафеты.	1			Урок -эстафета				
38	Опорный прыжок. Олимпийская символика. Опорный прыжок "согнув ноги" (м) - козел в ширину, 100-115см; "ноги врозь" (д)(105-110 см). Эстафеты. Установка и уборка снарядов	1			Урок –эстафета.				
39	Способы регулирования физ нагрузок. Опорный прыжок "согнув ноги" (м) - козел в ширину, 100-110 см; "ноги врозь" (д).	1			Урок –игра				
40	Правила соревнований. Опорный прыжок "согнув ноги" (м) - козел в ширину, 100-110 см; "ноги врозь" (д). Эстафеты с	1			Урок –эстафета.				
							Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,	<p>Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять различные варианты висов</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и</p>	<p>Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние</p>

	гимнастическим обручем.					ценностей и чувств	<p>точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись</p>	
41	Гимнасты Тюмени. Упражнения на снарядах. Круговая тренировка. Поднимание туловища .	1			Урок -тестирование			
42	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1			Урок –игра			
43	Упражнения на гимнастических снарядах. Опорный прыжок . Эстафеты с гимнастическими предметами. История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.	1			Урок –эстафета.			
44	Упражнения на снарядах. Круговая тренировка. Поднимание туловища.	1			Урок -эстафета			
45	Правила самоконтроля и гигиены. Комбинации освоенных элементов. Лазание по канату. Челночный бег 3x10.	1			Урок –игра			
46	Правильная осанка. Акробатическая комбинация. Гимнастическая полоса	1			Урок –эстафета.			



	препятствий. Лазание по канату .							
47	Акробатические упражнения . Гимнастическая полоса препятствий.	1			Урок -эстафета			
48	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Мост из положения стоя (без помощи) (д). Лазание по канату и лестнице.	1						
49	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой . Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1						
50	Упражнения на гимнастических снарядах. Опорный прыжок . Эстафеты с гимнастическими предметами. Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений	1						
<b>Лыжная подготовка 18</b>								
51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Поперечный двухшажный и одновременный двухшажный ходы.	1			Вводный урок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.	Знать технику передвижения на лыжах.

	Передвижение по дистанции 1км.. Эстафета с передачей палок.					<p>социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональн о нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	<p>Технику безопасности , выполнять повороты и подъемы и спуски с горки.</p>
52	Лыжники, чемпионы Тюмени. Прохождение дистанции до 1,5 км. Встречная эстафета.	1			Урок –игра		
53	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход.	1			Урок –эстафета.		
54	Виды лыжного спорта. Подъём в гору скользящим шагом. Лыжные гонки - 1 км. Эстафета с передачей палок.	1			Урок -эстафета		
55	Жемчужина Сибири. Биатлонный центр. Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе. Дистанция 2 км. Эстафеты с передачей палок.	1			Урок –игра		
56	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение "плугом" упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра	1			Урок –эстафета.		

	"Пройти в ворота".						
57	Режим и питание лыжника. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двушажном ходе.	1			Урок -эстафета	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональн о нравственной</p>	<p>Познавательные: выполнять самостоятельно технику передвижения на лыжах.</p>
58	Самоконтроль. Торможение и поворот упором. Повороты переступанием. Дистанция 2,5 рывком. Игра "Остановка пывком".	1			Урок –игра		
59	Применение лыжных мазей. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км. "Круговая эстафета".	1			Урок –эстафета.		
60	Преодоление бугров и впадин при скуске с горы. Передвижение по дистанции - 3 км. Игра "Гонки с выбыванием".	1			Урок -эстафета		
61	Самоконтроль. Согласованное движеие рук и ног в одновременном двушажном ходе. Лыжные гонки - 2 км. Эстафеты-игры.	1			Урок –эстафета		
62	Лыжники Тюмени , Олимпийские чемпионы. Техника одновременных ходов. Игра "Гонки с преследованием".	1			Урок –эстафета.		

63	Одновременные ходы на дистанции до 3,5 км. Игры на склоне.	1			Урок -эстафета			
64	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра "Карельская гонка".	1			Урок –игра			
65	Переходы с одного хода на другой. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра "Смелее с горки".	1			Урок –эстафета.			
66	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе. "Круговая эстафета" со спуском и подъемом на склон.	1			Урок -эстафета			
67	Лыжные гонки - 3 км. Повторение поворотов, торможений. Эстафеты с прохождением в ворота.	1			Урок –игра			
68	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ходы.	1			Урок –эстафета.			
<b>Баскетбол 18</b>								
69	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1			Вводный урок	Развитие этических чувств,	Коммуникативные: эффективно	Знать, какие варианты

	баскетбол. Передвижение игрока, повороты, остановки прыжком. Ведение мяча на месте.					доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.	баскетбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «баскетбол»		
70	Правила баскетбола. Бросок в движении двумя руками снизу. Передача двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания	1			Урок –игра					
71	Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача от плеча с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1			Урок –эстафета.				Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения.	Знать, какие варианты пасов можно применять в баскетболе, правила подвижной игры «Собачки»
72	Передвижение игрока, повороты, остановки прыжком. Ведение мяча на месте.	1			Урок -эстафета				Знать, существуют, правила спортивной игры «баскетбол»	
73	Физическая культура и её значение. Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача от плеча с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1			Урок –игра				Познавательные; выполнять Баскетбольные , волейбольные упражнения, играть	
74	Правила и организация игры. Игровые задания и упражнения. Игра в мини-	1			Урок –эстафета.					

	баскетбол.					<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни</p>	<p>в спортивную игру Баскетбол, Волейбол</p>	<p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	<p>Знать как выполняются элементы .передачи ,подачи мяча.</p>
75	Ведение в движении с низкой высотой отскока. Бросок в движении двумя руками от головы. Мини-баскетбол. Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы.	1			Урок -эстафета				
76	Бросок двумя руками от головы, с места, с сопротивлением.	1			Урок –игра				
77	Ведение в движении с низкой высотой отскока. Бросок в движении двумя руками от головы. Мини-баскетбол.	1			Урок –эстафета.				
78	Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам	1			Урок -эстафета				
79	Техника безопасности на на уроках спортивных игр баскетбол. Передвижение игрока, повороты, остановки прыжком. Ведение мяча на месте.	1			Урок –игра				
80	Правила баскетбола. Бросок в движении двумя руками снизу. Передача двумя руками от груди на месте с	1			Урок –эстафета.				

	пассивным сопротивлением							
81	Позиционное нападение с изменением позиций. Эстафеты	1			Урок -эстафета			
82	Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача от плеча с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1			Урок –игра			
83	Ведение в движении с низкой высотой отскока. Бросок в движении двумя руками от головы. Мини-баскетбол.	1			Урок –эстафета.			
84	История баскетбола. Передача мяча пассивным сопротивлением. Ведение с изменением направления. Мини-баскетбол.	1			Урок -эстафета			
85	Передачи мяча с различным способом в движении. с пассивным сопротивлением.	1			Урок –игра			
86	Бросок двумя руками от головы, с места, с сопротивлением.	1			Урок –эстафета.			
<b>Кроссовая подготовка 15</b>								
<b>87</b>	Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег. Бег по разному грунту.	2			Вводный урок			
88	Бег 2 км..(Подготовка к	1			Урок –игра			
							Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки»	
							Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью	Знать технику кроссового бега, уметь бежать

	ГТО) . Без учета времени. Бег по пересеченной местности.							
89	Равномерный бег (10-12 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Эстафеты с преодолением препятствий.	1			Урок –эстафета.	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 15 ми Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять</p>	<p>длительное время.17 мин Знать технику кроссового бега, бежать кросс .</p>
90	Равномерный бег (14-18 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра (футбол).	1		Урок -эстафета				
91	Равномерный бег . Бег по разному грунту. Спортивная игра (футбол).	1		Урок –игра				
92	Равномерный бег. Бег по разному грунту.	2		Урок –эстафета.				
93	Бег 2 км без учета времени...(Подготовка к ГТО) Бег по пересеченной местности. Спортивная игра (футбол)	1		Урок -игра				
94	Равномерный бег (10-12 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Эстафеты с преодолением препятствий.	1		Урок –игра				
95	Равномерный бег (12-14 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных	1		Урок –эстафета.				



	препятствий. Спортивная игра (футбол). Правила игры. Развитие олимпийского движения в послереволюционной России						заданную цель. Познавательные: Бег по разному грунту.	
96	Равномерный бег (12-14 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра (футбол).	1			Урок -эстафета			
97	Равномерный бег (14-16 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра (футбол). Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания	1			Урок –игра			
98	Равномерный бег . Бег по разному грунту. Спортивная игра (футбол).	2			Урок –эстафета.			