

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 583  
Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)  
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А  
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

#### **РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школы № 583 Приморского района  
Санкт-Петербурга  
от 28.08.2023 Протокол № 1

#### **УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
ГБОУ школы № 583  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 28.08.2023 г. № 560 -д  
\_\_\_\_\_/А.В. Чередниченко/  
подпись Ф.И.О.

#### **ПРИНЯТ**

с учётом мнения Совета родителей  
от 28.08.2023 года  
протокол № 1

#### **ПРИНЯТ**

с учётом мнения Совета обучающихся  
от 28.08.2023 года  
протокол № 1

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебный предмет**

**«Физическая культура»**

**для 8А класса**

**учитель: Заварзин П.М.**

**на 2023-2024 учебный год**

Санкт-Петербург, 2023 г.

## **1. Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа**

В 2022-2023 учебном году рабочие программы основного общего образования ГБОУ школы № 583 Приморского района Санкт-Петербурга, реализующей основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, формируются в соответствии с требованиями:

1) Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».  
2) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее — ФГОС основного общего образования).

3) Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. № 115.

4) Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254».

5) Письма Минпросвещения России от 11.11.2021 № 03-1899 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями) обучающихся в 2022/23 учебном году».

6) Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.11.2021 № 819 «Об утверждении Порядка формирования перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

7) Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699.

8) Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20).

9) Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (далее- СанПин 1.2.3685-21).

10) Распоряжения Комитета по образованию от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году».

11) Распоряжения Комитета по образованию от 11.04.2019 №1116-р «Об утверждении порядка организации работы с экстернами в образовательных организациях Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность по имеющим государственную аккредитацию образовательным программам общего образования».

12) Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 583 Приморского района Санкт-Петербурга (утвержден распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 26.05.2014 г. № 2337-р).

13) Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ школы № 583 Приморского района Санкт-Петербурга, принятой решением Педагогического совета ГБОУ школы № 583 Приморского района Санкт-Петербурга (протокол № 8 от 25.05.2022) и утвержденной приказом директора от 25.05.2022 № 481-д.

14) «Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, порядке перевода в следующий класс в ГБОУ школе № 583 Приморского района Санкт-Петербурга», принятого решением Педагогического совета ГБОУ школы № 583 Приморского района Санкт-Петербурга (протокол Педагогического совета от 28.05.2021 г. № 12, приказ от 28.05.2021 г. № 354-д).

15) Рабочая программа составлена на основе примерной программы «Физическая культура» 5-9 класс Матвеев А.П.

#### **Цели и задачи**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

#### **Решение задач физического воспитания направлено на:**

1. содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
6. углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
10. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

#### **Информация об учебно-методическом комплекте, включая электронные ресурсы**

Авторская программа по физической культуре под ред. А.П. Матвеева (программа допущена Министерством образования РФ), программы «Физическая культура 5-9 класс» рекомендованной Экспертным Советом Министерства образования и науки РФ для использования в общем образовании.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник «Физическая культура 8-9 кл» учебник для общеобразовательных учреждений. Гурьев С.В. М: Русское слово, 2018.

#### **Место и роль учебного курса, предмета в образовательной программе школы**

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом ГБОУ школы №583 учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 510 часов. В 8 классе отводится 102 часа, при трехразовых занятиях в неделю.

#### **Информация о внесенных в примерную/типовую или авторскую программу изменениях, их обоснование**

Количество учебных часов- 102 Изменения в содержательную часть программы не вносились.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Рабочая программа воспитания ГБОУ школы № 583 Приморского района Санкт-Петербурга» реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности, совместно с семьей и другими институтами воспитания. Воспитательный потенциал урока определяется концепцией учебного предмета и отражается в планируемых личностных результатах.

### ФГОС – планируемые результаты освоения учебного предмета, курса 8 кл

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p><u>Обучающиеся научатся:</u></p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p><u>Обучающиеся получают возможность научиться:</u></p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p><u>Обучающиеся научатся:</u></p> <p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.</p> <p><u>Обучающиеся получают возможность научиться:</u></p> <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в</p>	<p><u>Обучающиеся научатся:</u></p> <p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>представлять физическую культуру как средство</p>

	<p>движениях и передвижениях человека;</p> <p>оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.</p> <p><u>Обучающиеся получают возможность научиться:</u></p> <p>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p>
--	---	--

		<p>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
--	--	--

Воспитывающие результаты заключаются в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

## **Раздел 2**

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **Раздел “Знаний о физической культуре”**

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

#### **Раздел “Способы физкультурной деятельности.”**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

#### **Раздел “Физическое совершенствование”**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.
- Стойка на голове и руках.
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
- «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90°.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.
- 

Лёгкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень; на дальность с разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Правила техники безопасности. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Игра по правилам.
- **Волейбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов по программе	Перечень контрольных мероприятий
1.	Знаний о физической культуре.	В процессе проведения урока.	
2.	Способы физкультурной деятельности.	В процессе проведения урока.	
	Физическое		

3.	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе проведения урока.	
	2. Спортивно-оздоровительная деятельность.		
	Гимнастика с основами акробатики.	14	Сгибание разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа за 1 м; подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальч), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (дев), кол-во раз; лазание по канату. м.
	Лёгкая атлетика	34	Бег 30м,60 метров; бег 2000м; челночный бег 3 по10 м; 6 минутный бег; прыжки в высоту; метание мяча.
	Спортивные игры.	54	Штрафные броски; верхняя передача волейбольного мяча в парах; подача волейбольного мяча с 6 м. Из 5.
	Подготовка к выполнению норм ГТО	В процессе проведения урока.	
Всего часов		102	

### Раздел 3

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (КТП) 8а

№ урока	Тема урока	Тип урока	Дата	
			Планирование	Факт
1	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры Низкий старт. Специально-беговые упр.	Урок “открытия нового знания”.	1	
2	Спринтерский бег. Финиширование. Бег 30м	Урок “открытия нового знания”.	1	
3	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения Передача мяча .	Урок “открытия нового знания”.	1	
4	Эстафетный бег. Бег 60м	Урок “открытия нового знания”.	2	
5	Бег 60м. Бег по дистанции.	Урок рефлексии.	2	
6	Комбинации . Передача мяча .	Урок “открытия нового знания”.	2	
7	Прыжковые упражнения. Метание мяча.	Урок общей методологической направленности	3	
8	Прыжковые упражнения. Метание мяча.	Урок “открытия нового знания”.	3	



9	Передача мяча через сетку.	Урок “открытия нового знания”.	3	
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)Метание мяча.	Урок “открытия нового знания”.	4	
11	Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность	Урок “открытия нового знания”.	4	
12	Передача мяча в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками.	Урок “открытия нового знания”.	4	
13	Бег на средние дистанции. Метание мяча в вертикальную мишень	Урок “открытия нового знания”.	5	
14	Бег 2000м	Урок общей методологической направленности	5	
15	Передача мяча в прыжке через сетку.	Урок “открытия нового знания”.	5	
16	Инструктаж по Т.Б. Сочетание приемов передвижений, ведения, бросков.	Урок рефлексии.	6	
17	Бросок двумя руками в корзину в прыжке.	Урок “открытия нового знания”.	6	
18	Нижняя подача.	Урок “открытия нового знания”.	6	
19	Бросок одной рукой в корзину от плеча в прыжке	Урок “открытия нового знания”.	7	
20	Вырывание, выбивание, перехват.	Урок “открытия нового знания”.	7	
21	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Урок “открытия нового знания”.	7	
22	Позиционное нападение. Учебная игра.	Урок “открытия нового знания”.	8	
23	Личная защита 4x4, 5x5 на одно кольцо..	Урок “открытия нового знания”.	8	
24	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя подача.	Урок рефлексии.	8	
25	Совершенствование командных действий	Урок “открытия нового знания”.	9	
26	Взаимодействие 2-ух игроков в защите и в нападении "заслоном"	Урок “открытия нового знания”.	9	
27	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя подача.	Урок “открытия нового знания”.	9	
28	Инструктаж по Т.б. Кувырки вперед, назад.	Урок общей методологической направленности	10	
29	М-кувырок назад в стойку ноги врозь Д-мост	Урок рефлексии.	10	
30	Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания.	Урок общей методологической направленности	10	
31	М- кувырок назад в стойку ноги врозь Д Д-мост с поворотом в упор стоя на одном колене	Урок общей методологической направленности	11	
32	М- кувырок назад в стойку ноги врозь Д Д-мост с поворотом в упор стоя на одном колене	Урок общей методологической направленности	11	

33	Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания.	Урок общей методологической направленности	11	
34	М-длинный кувырок; Д- кувырки вперед,назад Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальч), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (дев), кол-во раз	Урок общей методологической направленности	12	
35	М-длинный кувырок; Д- кувырки вперед,назад	Урок рефлексии.	12	
36	Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания.	Урок общей методологической направленности	12	
37	Из упора на перекладине опускание вперед в вис присев; Поднимание туловища за 1 минуту.	Урок общей методологической направленности	13	
38	Из упора на перекладине опускание вперед в вис присев;	Урок общей методологической направленности	13	
39	Прямой нападающий удар с подбрасывания партнером.	Урок общей методологической направленности	13	
40	М-подтягивание на высокой перекладине Д-подтягивание на низкой перекладине	Урок общей методологической направленности	14	
41	Лазание по канату в два приема. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи-см	Урок общей методологической направленности	14	
42	Прямой нападающий удар с подбрасывания партнером.	Урок рефлексии.	14	
43	Прикладные упр. Лазание по канату в два приема.	Урок общей методологической направленности	15	
44	Преодоление полосы препятствий.	Урок общей методологической направленности	15	
45	Прямой нападающий удар с подбрасывания партнером.	Урок общей методологической направленности	15	
46	М: прыжок согнув ноги Д- прыжок боком с поворотом на 90градусов	Урок общей методологической направленности	16	
47	М: прыжок согнув ноги Д- прыжок боком с поворотом на 90градусов	Урок рефлексии.	16	
48	Прямой нападающий удар с подбрасывания партнером.	Урок общей методологической направленности	16	
49	Инструктаж по ТБ Бег в равномерном темпе М-5 мин Д- 4 мин.	Урок “открытия нового знания”.	17	
50	Бег в равномерном темпе М-5 мин Д- 4 мин Бег с ускорением.	Урок “открытия нового знания”.	17	
51	Передача мяча в тройках	Урок “открытия нового знания”.	17	
52	Бег в равномерном темпе М-5 мин Д- 4 мин Бег с ускорением.	Урок “открытия нового знания”.	18	

53	Бег в равномерном темпе М-6 мин Д- 5 мин Челночный бег	Урок “открытия нового знания”.	18	
54	Прямой нападающий удар.	Урок общей методологической направленности	18	
55	Бег в равномерном темпе М-6 мин Д- 5 ми Челночный бег	Урок рефлексии.	19	
56	Бег в равномерном темпе М-6 мин Д- 5 мин Челночный бег 3Х10м	Урок “открытия нового знания”.	19	
57	Прямой нападающий удар. Тактика подач.	Урок “открытия нового знания”.	19	
58	Бег в равномерном темпе М-7 мин Д- 6мин Бег с преодолением препятствий	Урок общей методологической направленности	20	
59	Бег в равномерном темпе М-7мин Д- 6мин Бег с преодолением препятствий.	Урок “открытия нового знания”.	20	
60	Прямой нападающий удар. Тактика подач.	Урок общей методологической направленности	20	
61	Бег в равномерном темпе М-7мин Д- 6мин Бег с преодолением препятствий.	Урок общей методологической направленности	21	
62	Бег в равномерном темпе М-8мин Д- 7мин Бег с изменением направления	Урок “открытия нового знания”.	21	
63	Прямой нападающий удар. Тактика подач.	Урок “открытия нового знания”.	21	
64	Бег в равномерном темпе М-8мин Д- 7мин Бег с изменением направления	Урок “открытия нового знания”.	22	
65	Бег в равномерном темпе М-9 мин Д- 8мин Бег с изменением направления.	Урок “открытия нового знания”.	22	
66	Прямой нападающий удар. Тактика приема подач.	Урок “открытия нового знания”.	22	
67	Бег в равномерном темпе М-9 мин Д- 8мин Русская лапта	Урок общей методологической направленности	23	
68	Бег в равномерном темпе М-9мин Д- 8мин Русская лапта.	Урок рефлексии.	23	
69	Прямой нападающий удар. Тактика приема подач.	Урок общей методологической направленности	23	
70	Инструктаж по Т.Б. сочетание приемов остановок, перемещений, бросков.	Урок “открытия нового знания”.	24	
71	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Урок “открытия нового знания”.	24	
72	Прямой нападающий удар. Верхняя передача волейбольного мяча в парах (кол.)	Урок общей методологической направленности	24	
73	Действия игроков в защите- вырывание, перехват	Урок рефлексии.	25	
74	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	Урок общей методологической направленности	25	
75	Прямой нападающий удар. Тактика приема подач.	Урок “открытия нового знания”.	25	

76	Действия игроков в защите. Игра 4x4,5x5	Урок “открытия нового знания”.	26	
77	Броски мяча в кольцо с 5 точек. Учебная игра.	Урок “открытия нового знания”.	26	
78	Прямой нападающий удар. Тактика нападающего удара.	Урок “открытия нового знания”.	26	
79	Инструктаж по Т.Б. прыжок в высоту " с 7-9 шагов..	Урок общей методологической направленности	27	
80	Прыжок в высоту с 7-9 шагов..	Урок “открытия нового знания”.	27	
81	Прямой нападающий удар. Комбинации	Урок “открытия нового знания”.	27	
82	Прыжок в высоту с 7-9 шагов..	Урок общей методологической направленности	28	
83	Метание мяча в коридор 10м	Урок “открытия нового знания”.	28	
84	Прямой нападающий удар. Тактика нападающего удара. Комбинации	Урок “открытия нового знания”.	28	
85	Метание мяча. Бег в равномерном темпе до 7 мин	Урок “открытия нового знания”.	29	
86	Бег 30м . Многоскоки	Урок “открытия нового знания”.	29	
87	Прямой нападающий удар.	Урок “открытия нового знания”.	29	
88	Бег 60м . Эстафеты.	Урок общей методологической направленности	30	
89	Круговая эстафета	Урок рефлексии.	30	
90	Прямой нападающий удар. Тактика нападающего удара.	Урок “открытия нового знания”.	30	
91	Встречные эстафеты	Урок рефлексии.	31	
92	Кроссовый бег 2000м	Урок “открытия нового знания”.	31	
93	Тактика игры в нападении.	Урок “открытия нового знания”.	31	
94	Инструктаж по Т.Б. Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема.	Урок “открытия нового знания”.	32	
95	Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема.	Урок “открытия нового знания”.	32	
96	Тактика игры в нападении.	Урок “открытия нового знания”.	32	
97	Остановка мяча, удары по катящемуся мячу. Удары по воротам.	Урок “открытия нового знания”.	33	
98	Остановка мяча, удары по катящемуся мячу. Удары по воротам.	Урок “открытия нового знания”.	33	
99	Игра волейбол с заданием.	Урок “открытия нового знания”.	33	
100	Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам мини-футбола.	Урок “открытия нового знания”.	34	

101	Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам мини-футбола.	Урок общей методологической направленности	34	
102	Игра волейбол с заданием.	Урок общей методологической направленности	34	

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Критерии и нормы оценки результатов освоения основной образовательной программы учащихся 8 кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Челночный бег 3 по10 м (сек.)	9,0	8,7	8,0	9,9	9,4	8,6
6 минутный бег (м)	1050	1200	1450	850	1000	1250
Бег на 2000м (мин,сек)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальч), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (дев), кол-во раз	2	7	9	5	15	17
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	24	36	8	10	15
Поднимание туловища за 1 минуту.	35	39	49	31	34	43
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи-см)	+4	+6	+11	+15	+8	+5
Лазание по канату, м.	3	5	6	2	4	5
Штрафные броски	2	3	4	1	3	4
Верхняя передача волейбольного мяча в парах кол.	10	15	20	10	15	20
Подача волейбольного мяча с 6 м.из 5.	2	3	4	1	2	3

## ТЕМЫ ПРОЕКТОВ

1. Виды спорта
2. Во славу скакалки
3. Зимние виды спорта
4. Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
5. Санкт-Петербург – спортивный
6. Мой спортивный кумир
7. Моя жизнь в спорте
8. Моя спортивная семья
9. Мяч: от игры до спорта
10. О спорт, ты мир
11. Мир спорта моими глазами
12. Путь к Олимпу. Мой дневник достижений
13. Семейные традиции: папа, мама, я - спортивная семья
14. Сделай шаг навстречу спорту
15. Мир мячей
16. Спортивные суеверия