

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №8»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждено
Директор МБОУ «Гимназии № 8»
_____ Дюкин А.Г.
Приказ №267 от 30.08.2023г.

Рабочая программа

по физической культуре
8 класс

2023 -2024

Составитель: учитель **Арасланов Н.Ш**
Дюкин А.Г

2023 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 год № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, п.9);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (5-9 кл.) (Приказ МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1897 в ред. от 31.12.2015);
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2022-2023 учебный год;
- Годового календарного учебного графика МБОУ «Гимназия №8» на 2022-2023 учебный год;
- Положения о рабочей программе учителя, работающего по ФГОС 6-11 класс МБОУ «Гимназия №8»;
- Основной образовательной программы СОО МБОУ «Гимназия №8»;
- на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2016).

Учебно-методический комплекс состоит из:

- Лях В.И., «Физическая культура 8-9 классы», учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2018 – 256 с.

Обеспечение современного образования учащихся в контексте требований стандарта.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Задачи физического воспитания учащихся 8 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; - на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

В программе материал делится на две части-*базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и мини-футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать

уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Контроль освоения программы предусматривает использование зачетной системы по разным видам спорта, согласно нормативам (таблица нормативов представлена в приложении к тематическому планированию).

Задачи воспитания учащихся.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

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

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация **шефства** мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык

публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

1. Содержание учебного предмета

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (6-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала				
		VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	6	6	6	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	24	24
1.4	Легкая атлетика	32	32	32	32
1.5	Лыжная подготовка	16	16	16	16
2	Вариативная часть	24	24	24	24
2.1	Баскетбол	18	18	18	18
2.2	Футбол	4	4	4	4
2.3	Гандбол	2	2	2	2
	Итого	102	102	102	102

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Лёгкая атлетика - 32 часа

Овладение техникой спринтерского бега. Развитие выносливости.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30м. и 60 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же — с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча

(2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX классах совершенствование). Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в VIII-IX классах — совершенствование).

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Гимнастика с элементами акробатики–24 часа

Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками. Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом

козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Спортивные игры – 30 часов

Баскетбол, волейбол, футбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар,

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие координационных способностей; ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых,

пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения.

Лыжная подготовка - 16час

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела стоя на лыжах; скольжением на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися «стойками» на лыжах; «подбирание» предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

План предмета «Физическая культура» по четвертям на 2020-2021

	1 чет.	2 чет	3 чет	4 чет	Год
Количество недель	9	7	10	8	34
Количество часов	27	21	30	24	102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема раздела	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
		І ЧЕТВЕРТЬ	27	
Легкая атлетика			18	
1	1	<u>ТБ на уроках л/атлетики.</u>	1	
2	2	<u>Медленный бег. СБУ.</u>	1	
3	3	<u>Старт и стартовый разгон.</u>	1	
4	4	<u>Бег 30 метров (учет).</u>	1	
5	5	<u>Прыжки в длину с места.</u>	1	
6	6	<u>Метание мяча.</u>	1	
7	7	Бег 60 метров (учет).	1	
8	8	Медленный бег. СБУ в движении.	1	
9	9	<u>Метание мяча.</u>	1	
10	10	Развитие скоростно-силовых качеств	1	
11	11	<u>Прыжки в длину с разбега.</u>	1	
12	12	<u>Эстафеты с элементами л/атлетики</u>	1	
13	13	<u>Старт и стартовый разгон.</u>	1	
14	14	<u>Прыжки в длину с разбега (учет).</u>	1	
15	15	Медленный бег. СБУ в движении.	1	
16	16	Метание мяча (учет).	1	

17	17	Бег 2000 метров	1	
18	18	<u>ТБ на уроках по баскетболу.</u>	1	

Спортивные игры (баскетбол)			6	
1	19	<u>Ведение мяча с изменением направления.</u>	1	
2	20	Броски мяча с различных дистанций.	1	
3	21	<u>Броски мяча после ведения и 2-х шагов).</u>	1	
4	22	<u>Штрафные броски.</u>	1	
5	23	Штрафные броски (учет).	1	
6	24	<u>Учебная 2-х сторонняя игра. (учет).</u>	1	
гимнастика			24	
1	25	<u>ТБ на уроках по гимнастике.</u>	1	
2	26	Упражнения на брусьях.	1	
3	27	Акробатика.	1	

		II ЧЕТВЕРТЬ	21	
4	28	<u>Упражнения на перекладине.</u>	1	
5	29	<u>. Лазание по канату.</u>	1	
6	30	Акробатика.	1	
7	31	<u>Упражнения на брусьях.</u>	1	
8	32	<u>Акробатика (учет).</u>	1	
9	33	<u>. Развитие силовых качеств</u>	1	
10	34	Лазание по канату.	1	
11	35	<u>Упражнения на перекладине.</u>	1	
12	36	<u>Развитие силовых качеств</u>	1	
13	37	<u>Упражнения на бревне. (д) Упражнения на перекладине (м)</u>	1	
14	38	<u>Упражнения на брусьях.</u>	1	
15	39	Строевые упражнения.	1	
16	40	<u>Упражнения на бревне (учет).</u> <u>Упражнения на перекладине (м)</u>	1	
17	41	<u>Упражнения на брусьях и перекладине (учет)</u>	1	
18	42	Лазание по канату. Упражнения на перекладине.	1	
19	43	<u>Упражнения на брусьях.</u>	1	
20	44	<u>Акробатика.</u>	1	
21	45	<u>Лазание по канату</u>	1	
22	46	<u>Прыжки на скакалке (учет)(д)</u> <u>Подтягивание (м)учет</u>	1	
23	47	<u>Акробатика.</u>	1	
24	48	Развитие силовых качеств	1	

		III ЧЕТВЕРТЬ	30	
Лыжная подготовка			16	
1	49	<u>ТБ на уроках по л/подготовке.</u>	1	
2	50	Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе. <u>Коньковый ход.</u>	1	
3	51	<u>Одновременный одношажный ход.</u>	1	
4	52	Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе. <u>Коньковый ход.</u>	1	
5	53	<u>Попеременный двухшажный ход</u>	1	
6	54	Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе. <u>Коньковый ход.</u>	1	
7	55	<u>Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.</u>	1	
8	56	Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе. <u>Коньковый ход.</u>	1	
9	57	<u>Повороты на месте и в движении.</u>	1	
10	58	Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе. <u>Коньковый ход.</u>	1	
11	59	<u>Торможение «плугом»</u>	1	
12	60	Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе. <u>Коньковый ход.</u>	1	
13	61	<u>Переходы с хода на ход</u>	1	
14	62	<u>Подъемы и спуски с горы.</u>	1	
15	63	.Бег по дистанции до 3 км.(на время).	1	
16	64	<u>Техника ходов (учет).</u>	1	
Спортивные игры (баскетбол)			14	
17	65	<u>ТБ на уроках по баскетболу</u>	1	
18	66	. <u>Передача и ловля мяча</u>	1	
19	67	<u>Броски с различных дистанций</u>	1	
20	68	<u>Эстафеты с элементами баскетбола.</u>	1	
21	69	<u>2 шага бросок после ведения.</u>	1	
22	70	<u>Штрафные броски.</u>	1	
23	71	. <u>Броски с различных дистанций.</u>	1	
24	72	<u>Ведение мяча в различной стойке.</u>	1	
25	73	Личная защита	1	
26	74	<u>Стойка, перемещение, остановка, повороты</u>	1	
27	75	<u>Штрафные броски.</u>	1	
28	76	Взаимодействие игроков в защите и нападении	1	
29	77	Стритбол	1	
30	78	<u>Учебная игра.</u>	1	

		IV ЧЕТВЕРТЬ	24	
Спортивные игры (волейбол, футбол)			6-4	
1	79	<u>ТБ на уроках по волейболу.</u>	1	
2	80	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу	1	
3	81	<u>Верхняя передача мяча в парах через сетку.</u>	1	
4	82	<u>Верхняя передача мяча в парах (учет).</u>	1	
5	83	<u>Нижняя прямая подача (учет).</u>	1	
6	84	<u>Учебная двусторонняя игра (учет).</u>	1	
7	85	<u>Правила ТБ на уроках футбола.</u>	1	
8	86	Учебная игра в мини футбол	1	
9	87	Правила ТБ на уроках гандбола	1	
10	88	<u>Учебная игра в гандбол</u>	1	
Легкая атлетика			14	
1	89	<u>ТБ на уроках л/атлетики</u>	1	
2	90	<u>Прыжки в высоту способом «перешагивание»</u>	1	
3	91	<u>Прыжки в высоту способом «перешагивание»</u>	1	
4	92	<u>Прыжок в длину с места (учет).</u>	1	
5	93	<u>Бег 30 м</u>	1	
6	94	<u>Прыжки в длину с разбега</u>	1	
7	95	<u>Метание мяча.</u>	1	
8	96	Медленный бег, СБУ в движении.	1	
9	97	<u>Бег 60 м.(учет).</u>	1	
10	98	<u>Бег 2000м. (учет)</u>	1	
11	99	<u>Метание мяча (учет).</u>	1	
12	100	<u>Развитие скор.-сил. к-в</u>	1	
13	101	<u>Прыжки в длину с разбега (учет).</u>	1	
14	102	<u>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</u>	1	

2. Планируемые результаты

Обучающиеся научатся:

- Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;
- Решать моральные дилеммы при выборе собственных поступков;
- Сравнивать свои оценки с оценками других. Объяснять отличия в оценках одной и той же ситуации, поступка разными людьми. На основании этого делать свой выбор в общей системе ценностей, определять свое место;
- Учиться решать моральные проблемы, выбирая поступки в неоднозначно оцениваемых ситуациях, при столкновении правил поведения;
- Учиться в своей роли (ребенка-подростка) предотвращать и преодолевать семейные конфликты;

- Учиться проявлять себя гражданином России в добрых словах и поступках: осознавать свой долг и ответственность перед людьми своего общества, своей страной; осуществлять добрые дела, полезные другим людям, своей стране, в том числе ради этого добровольно ограничивать часть своих интересов; учиться исполнять свой долг, свои обязательства перед своим обществом, гражданами своей страны;
- Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение: осознавать современное многообразие типов мировоззрения, общественных, религиозных, атеистических, культурных традиций, которые определяют разные объяснения происходящего в мире; с учётом этого многообразия постепенно вырабатывать свои собственные ответы на основные жизненные вопросы, которые ставит личный жизненный опыт;
- Выстраивать толерантное (уважительно-доброжелательное) отношение к тому, кто не похож на тебя. Для этого: при столкновении позиций и интересов стараться понять друг друга, учиться искать мирный, ненасильственный выход, устраивающий обе стороны на основе взаимных уступок;
- Осознанно осваивать разные роли и формы общения (социализация): учиться не только воспринимать, но и критически осмысливать и принимать новые правила поведения в соответствии с включением в новое сообщество, с изменением своего статуса; учиться критически оценивать и корректировать свое поведение в различных взаимодействиях, справляться с агрессивностью и эгоизмом, договариваться с партнерами;
- Осознавать свои интересы, находить и изучать в учебниках по разным предметам материал (из максимума), имеющий отношение к своим интересам;
- Учиться самостоятельно выбирать стиль поведения, привычки, обеспечивающие безопасный образ жизни и сохранение здоровья – своего, а также близких людей и окружающих;
- Выбирать поступки, нацеленные на сохранение и бережное отношение к природе, особенно живой, избегая противоположных поступков, постепенно учась и осваивая стратегию рационального природопользования.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Учиться оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с разных точек зрения (нравственных, гражданско-патриотических, с точки зрения различных групп общества);
- Решать моральные дилеммы в ситуациях межличностных отношений и преодоления конфликтов;
- Уметь в ходе личностной саморефлексии определять свою систему ценностей в общих ценностях (нравственных, гражданскопатриотических, ценностях разных групп);
- Осознавать и называть свои стратегические цели саморазвития – выбора жизненной стратегии (профессиональной, личностной и т.п.);
- Учиться отвечать за свой нравственный выбор в неоднозначно оцениваемых ситуациях перед своей совестью и другими людьми;
- Учиться осмысливать роль семьи в своей жизни и жизни других людей;
- Учиться проявлять себя гражданином России в добрых словах и поступках: учиться отвечать за свои гражданские поступки перед своей совестью и гражданами своей страны; отстаивать (в пределах своих возможностей) гуманные, равноправные, демократические порядки и препятствовать их нарушению;
- Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение: учиться признавать противоречивость и незавершённость своих взглядов на мир, возможность их изменения; учиться осознанно уточнять и корректировать свои взгляды и личностные позиции по мере расширения своего жизненного опыта;
- Осознанно осваивать разные роли и формы общения (социализация): по мере взросления включаться в различные стороны общественной жизни своего региона (экономические проекты, культурные события и т.п.); учиться осознавать свои общественные интересы, договариваться с другими об их совместном выражении, реализации и защите в пределах норм морали и права; – учиться участию в общественном самоуправлении (классном, школьном, самоорганизующихся сообществах и т.д.); в процессе включения в общество

учиться, с одной стороны, преодолевать возможную замкнутость и разобщенность, а с другой стороны, противостоять «растворению в толпе», в коллективной воле группы, подавляющей личность;

- Использовать свои интересы для выбора индивидуальной образовательной траектории, потенциальной будущей профессии и соответствующего профильного образования;
- Приобретать опыт участия в делах, приносящих пользу людям;
- Учиться самостоятельно противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые угрожают безопасности и здоровью;
- Учиться убеждать других людей в необходимости овладения стратегией рационального природопользования. Использовать экологическое мышление для выбора стратегии собственного поведения в качестве одной из ценностных установок.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- Подбирать к каждой проблеме (задаче) адекватную ей теоретическую модель;
- Работая по предложенному и самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, компьютер);
- Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся критериев, различая результат и способы действий;
- В ходе представления проекта давать оценку его результатам. Самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- Давать оценку своим личностным качествам и чертам характера («каков я?»), определять направления своего развития («каким я хочу стать?», «что мне для этого надо сделать?»).

Обучающиеся получат возможность научиться:

- Самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности;
- Планировать свою индивидуальную образовательную траекторию;
- Работать по самостоятельно составленному плану, сверяясь с ним и целью деятельности, исправляя ошибки, используя самостоятельно подобранные средства (в том числе и Интернет);
- Уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- Самостоятельно определять, какие знания необходимо приобрести для решения жизненных (учебных межпредметных) задач;
- Ориентироваться в своей системе знаний и определять сферу своих жизненных интересов;
- Самостоятельно отбирать для решения жизненных задач необходимые источники информации (словари, энциклопедии, справочники, электронные и интернет - ресурсы, СМИ);
- Сопоставлять, отбирать и проверять информацию, полученную из различных источников;
- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать понятия: давать определение понятиям на основе изученного на различных предметах учебного материала;
- Осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений;

- Обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;
- Преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- Представлять информацию в виде конспектов, таблиц, схем, графиков;
- Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приемы слушания;
- Уметь самому создавать источники информации разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности;
- Уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей. Уметь выбирать адекватные задаче инструментальные программно-аппаратные средства и сервисы;
- Уметь реализовывать моно - и мультимедийные проекты в сфере информационных и коммуникационных технологий, проходя стадии от формулирования оригинального замысла через создание последовательности промежуточных представлений к итоговому продукту.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Самостоятельно ставить лично-необходимые учебные и жизненные задачи и определять, какие знания необходимо приобрести для их решения;
- Самостоятельно делать предварительный отбор источников информации для успешного продвижения по самостоятельно выбранной образовательной траектории;
- Сопоставлять, отбирать и проверять информацию, полученную из различных источников, в том числе СМИ, для успешного продвижения по самостоятельно выбранной образовательной траектории;
- Преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации;
- Представлять информацию в оптимальной форме в зависимости от адресата;
- Понимать систему взглядов и интересов человека;
- Владеть приемами гибкого чтения и рационального слушания как средством самообразования;
- Уметь выступать в качестве заказчика новых программноаппаратных средств и сервисов.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- В дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- Владеть устной и письменной речью на основе представления о тексте как продукте речевой (коммуникативной) деятельности, о типологии текстов и о речевых жанрах как разновидностях текста;
- Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- Владеть приемами гибкого чтения и рационального слушания как средством;
- Предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений;

- Понимать, в чем состоит суть общения; использовать различные виды общения; уметь ориентироваться в ситуации общения, определять коммуникативное намерение (свое и партнера), оценивать степень его реализации в общении;
- Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.
Обучающиеся получают возможность научиться:

- При необходимости корректно убеждать других в правоте своей позиции (точки зрения);
- Понимать систему взглядов и интересов человека;
- Толерантно строить свои отношения с людьми иных позиций и интересов, находить компромиссы.

Предметные результаты.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

5. Контрольно-измерительные, оценочные материалы

Контрольные нормативы для учащихся 8 классов

Мальчики

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров	4,9 сек	5,1 сек	5,5 сек
Бег 60 метров	9,0 сек	9,7 сек	10,5 сек
Бег, кросс 2000 метров	10.00 мин	10.40	11.40
Штрафной бросок в кольцо (5 бросков)	3	2	1
Прыжок в длину с места	200 см	190 см	180 см
Метание мяча на дальность	40 м.	35 м.	28 м.
Подтягивание	9 раз	7 раз	5 раза
Прыжки через скакалку (1 минута)	120 раз	100 раз	80 раз

Отжимание от пола	25 раз	22 раз	18 раз
Поднимание туловища из положения лежа (30 сек)	28 раз	25 раз	23 раза
Прыжки в высоту с разбега	125 см	115 см	105 см
Прыжок в длину с разбега	410 см	370 см	310 см
Челночный бег 3 * 10 метров	8,3 сек.	8,6 сек	9,3 сек
Лыжные гонки 2 км	12 мин.	12.30	13.30

Девочки

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров	5,0 сек	5,5 сек	6,3 сек
Бег 60 метров	9,8 сек	10,4 сек	11,2 сек
Бег, кросс 1500 метров	7.30	8.00	8.30
Бег, кросс 1000 метров	4.00 мин	4.30	5.00 мин
Прыжок в длину с места	185 см	170 см	155 см
Штрафной бросок в кольцо (10 бросков)	3	2	1
Метание мяча на дальность	26 м	19 м	16 м
Подтягивание (в висе лежа)	19 раз	15 раз	11 раз
Прыжки через скакалку (1 минута)	120 раз	105 раз	90 раз
Отжимание от пола	20 раз	15 раз	10 раз
Поднимание туловища из положения лежа (30 сек)	28 раз	23 раз	18 раз
Прыжки в высоту с разбега	110 см	100 см	90 см
Прыжок в длину с разбега	350 см	300 см	240 см
Челночный бег 3 * 10 метров	8,7 сек	9,5 сек	10,0 сек
Лыжные гонки 2 км	14.00 мин	14.30	15.00 мин

6. Критерии оценки знаний по предмету

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы, учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за

умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.