

Рассмотрена и одобрена на заседании
ШМО
Руководитель методического
объединения

Д.В. Рашевская
«28» августа 2022г.

«Согласовано»

Заместитель директора по научно-
методической работе

Л.В. Грызлова
«29» августа 2022г.



«Утверждаю»
Директор МОУ «Центр образования
«Тавла» - Средняя
общеобразовательная школа №17»
С.В. Лиманская
«28» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»

для 8 «Д», «Е», «Ж» классов

Срок реализации 2022/2023 учебный год.

Составитель: Власов А.И.

2022/2023

учебный год

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012г. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Учебник: Физическая культура. 8-9 классы, авторы: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я., М.: «Просвещение», 2014г., соответствует базисному учебному плану в МОУ «Центр образования «Тавла» – Средняя общеобразовательная школа №17», по которому на изучение физической культуры отводится 2 учебных часа и 1 час. модуль «Плавание». Мною внесены изменения в последовательности тем, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно - правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- Закон Республики Мордовия от 08.08.2013 № 53-З «Об образовании в Республике Мордовия»;
- Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013-2020 годы (принята 11 октября 2012 года на заседании Правительства Российской Федерации);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Приказа Минобрнауки России от 03.06.2011г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом министерства образования РФ от 09.03.2004г. №1312»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»;
- Постановление Правительства Ростовской области от 25.09.2013 № 596 «Об утверждении государственной программы Ростовской области «Развитие образования», постановление Правительства Ростовской области от 06.03.2014 № 158 «О внесении изменений в постановление Правительства Ростовской области от 25.09.2013 № 596».
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03. 2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных

планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- Приказ Минобразования Ростовской области от 30.06.2010 № 582 «Об утверждении плана по модернизации общего образования на 2011-2015 годы»;

- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Приказ Минобрнауки России от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312»;

- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

- Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ МОиН № 373 от 06 октября 2009 « Об утверждении введения ФГОС в НОО» зарегистрирован Минюст № 17785 от 22 .12. 2009);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

- Примерной программы основного общего образования.

- «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», от 11 июня 2014 г. № 540.

Место предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 2 ч в неделю, третьим часом проводится модуль «Плавание» (34 часа), в соответствии на уроки физической культуры остается 68 часов.

Программа рассчитана на 102 часа.

Особенности программы образовательной области «Физическая культура» в МОУ «Центр образования «Тавла» - Средняя общеобразовательная школа №17»

1. Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования.

Добавлен модуль «Плавание» - 1 час.

2. Для прохождения теоретического материала отводится 1 час в четверть, а также время в процессе уроков.

3. Использует принцип вариативности, дающий возможности подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными - половыми особенностями обучающихся, материально- технического оснащения учебного процесса. (Спортивный зал, спортивная площадка, стадион, бассейн 25м).

4. Учитывается принцип достаточности и сообразно структурной организации физической деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной деятельности)», «Физическое совершенствование».

5. В зависимости от климатических условий (бесснежные зимы) материально-технической оснащённости школы (слив бассейна) заменяется лыжная подготовка на кроссовую подготовку, плавание на спортивные игры.

6. Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки (отметки) уровня достижений обучающегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, выполнение учебных нормативов и норм комплекса ГТО.

Кроме этого при оценке достижений, обучающихся учитель ориентируется на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, учитывает группу здоровья, психофизиологические особенности обучающихся. Особого внимания заслуживают систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются тесты с определением своих конкретных нормативов для каждой возрастной группы. График проведения контрольных уроков по тестированию в планировании примерный, так как учитель ориентируется на предварительную работу с обучающимися с таким расчётом, чтобы к моменту контроля ученики готовились выполнить соответствующие контрольные упражнения.

7. Работа с обучающимися специальной медицинской группы.

Работа с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе проводится с учетом противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой с учётом специфики заболеваний. Предусмотрено использование физических упражнений, которые по своему структурному содержанию соотносятся с видами спорта (волейбол, баскетбол, плавание, лёгкая атлетика, гимнастика) и сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Осваивать и изучать комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, утренней зарядки и физкультминуток, упражнений на развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам, изучение основ теоретических знаний о физической культуре в её многообразных формах.

Ориентир на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности обучающихся в соответствии с письмом Министерства образования и науки России от 31 октября 2003г. №13- 51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» определяется при помощи двигательных тестов, таких как:

- прыжки в длину с места
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- броски и ловля мяча в максимальном темпе в течение 30 секунд
- приседания
- прыжки через скакалку на двух ногах
- удержание спины в положение лёжа на животе с поднятыми ногами и головой (сек.).

8. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

9. В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в журнал.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем учебного курса и даёт распределение учебных часов на их изучение.

Программа составлена с целью создания единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивый потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной образовательной области обеспечивает формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психологической природы.

Цель программы – 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.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе 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.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не

только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 7 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Новизна данной рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Программа ориентирована на воспитание у обучающихся второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры: «Волейбол», «Баскетбол». Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей

формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки и секции). При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

Отличительных особенностей рабочей программы по сравнению с примерной программой нет. Разделы предусматривают различные формы организации учебных занятий при изучении всего курса физической культуры: в спортзале, на спортивной площадке, практические работы, подготовка домашних заданий. Для реализации рабочей программы на уроках физической культуры используются: фронтальная беседа, устная дискуссия, практические работы, предусматриваются различные виды проверок (самопроверка, взаимопроверка), внедряются новые педагогические технологии:

- ИКТ,
- развивающее обучение
- модульное и дифференцированное обучение
- личностно-ориентированное
- игровые
- здоровьесберегающие.

Внедряются различные методы проведения урока такие, как: фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный, групповой, соревновательный, с элементами круговой тренировки. Применяются разнообразные средства обучения: тесты, справочники, словари, демонстрационный материал.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

1. Личностные результаты

1.1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

1.2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;

1.3. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

1.4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

1.5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

1.6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

1.7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

1.8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Метапредметные результаты

2.1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;

2.2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

2.3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

2.4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

2.5. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

2.6. овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3. Предметные результаты

3.1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

3.2. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3.3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты изучения

По окончании средней школы учащиеся должны **уметь**:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

II СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Организуемые команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев,

из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжок переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Физические упражнения силового характера и с отягощениями: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ходьба на руках с помощью партнёра, ходьба «тараканчиком» вперёд и назад, жим сзади от скамейки, разновидности прыжков и многоскоков в длину и в высоту, поднятие туловища из положения лёжа руки за голову в замок, упражнения на мышцы спины «лодочка», упражнения с набивными мячами сидя и стоя, в паре.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Прыжки со скакалкой.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег (3х9м); высокий старт с последующим ускорением, бег на скорость (30м).

Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену и на дальность.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале раздела «Легкая атлетика»: игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения, остановки и повороты); ведение мяча; броски мяча в корзину; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол и волейбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения), ловить и передавать, делать броски через сетку, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале пионербола и волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Плавательные упражнения. Направленные на выработку ритмичного дыхания в воде, движения ног кролем на груди и кролем на спине в согласовании с дыханием, упражнения на лежание на воде, на скольжение, на согласование движения рук и ног с дыханием в кроле на груди.

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре**

№	Разделы	8 класс
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	14
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Лыжная подготовка	20
5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	18
	Итого:	68

**III Календарно-тематическое планирование учебного материала
для обучающихся в 8 « » классе**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				План.	Факт.
Лёгкая атлетика.					
1	Техника безопасности на уроках по л/а. Техника низкого старта и стартовый разгон. Бег 2 мин.	1	Фронтальная индивидуальная	02.-09.09	
2	Старт и стартовый разгон. Бег 30м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Фронтальная индивидуальная	02.-09.09	
3	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6 мин. с ускорениями по 50 - 60 м.	1	Фронтальная индивидуальная	12-16.09	
4	Техники низкого старта и стартового разгона. Прыжки через скакалку. Бег до 7 мин. с ускорениями до 80 м.	1	Фронтальная индивидуальная	12-16.09	
5	Техника метания мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Бег 8 мин. с ускорениями до 100 м.	1	Фронтальная индивидуальная	19-23.09	
6	Техника метания мяча с разбега. Бег на 60м. Бег до 9 мин. с ускорениями по 80 - 100 м.	1	Фронтальная индивидуальная	19-23.09	
7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 10 мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1	Фронтальная индивидуальная	26-30.09	
Спортивные игры.					
8	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Фронтальная индивидуальная	26-30.09	
9	Передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте и в движении, броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Фронтальная индивидуальная	03.10-07.10	
10	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов - ловля, передача, броски, Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1	Фронтальная индивидуальная	03.10-07.10	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				План.	Факт.
11	Штрафной бросок. Ловля, передачи, броски баскетбольного мяча. Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1	Фронтальная индивидуальная	10-14.10	
12	Техника передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Полоса препятствий. Игра «Пионербол».	1	Фронтальная индивидуальная	10-14.10	
13	Полоса препятствий. Передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Техника приёма мяча двумя руками снизу.	1	Фронтальная индивидуальная	17-21.10	
14	Прием волейбольного мяча двумя руками снизу. Передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Техника нижней прямой подачи мяча в волейболе.	1	Фронтальная индивидуальная	17-21.10	
15	Техника прямой нижней подачи мяча в волейболе. Техника приёма волейбольного мяча снизу и передачи сверху.	1	Фронтальная индивидуальная	24-25.10	
16	Элементы волейбола. Подтягивание. Игра «Картошка».	1	Фронтальная индивидуальная	24-25.10	
Гимнастика с элементами акробатики.					
17	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Кувырки в группировке вперед и назад.	1	Фронтальная индивидуальная	07.11-11.11	
18	Лазанье по канату в три приема. Кувырок в группировке назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1	Фронтальная индивидуальная	07.11-11.11	
19	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1	Фронтальная индивидуальная	14-18.11	
20	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д), лазанье по канату.	1	Фронтальная индивидуальная	14-18.11	
21	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д).	1	Фронтальная индивидуальная	21-25.11	
22	Акробатические упражнения.	1	Фронтальная индивидуальная	21-25.11	
23	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д). Акробатическая комбинация.	1	Фронтальная индивидуальная	28-02.12	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				План.	Факт.
24	Элементы упражнений на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1	Фронтальная индивидуальная	28-02.12	
25	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1	Фронтальная индивидуальная	05-09.12	
26	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1	Фронтальная индивидуальная	05-09.12	
27	Техника длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полу шпагат.	1	Фронтальная индивидуальная	12-16.12	
28	Соединение из 3-4 элементов.	1	Фронтальная индивидуальная	12-16.12	
29	Подтягивание, поднимание туловища.	1	Фронтальная индивидуальная	19-23.12	
30	Полоса препятствий, строевые упражнения.	1	Фронтальная индивидуальная	19-23.12	
31	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м).	1	Фронтальная индивидуальная	09.01-13.01	
32	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м).	1	Фронтальная индивидуальная	09.01-13.01	
33	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1	Фронтальная индивидуальная	16-20.01	
34	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м).	1	Фронтальная индивидуальная	16-20.01	
Лыжная подготовка.					
35	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скольльзящий шаг без палок и с палками.	1	Фронтальная индивидуальная	23-27.01	
36	Попеременный двухшажный ход, повороты переступанием в движении.	1	Фронтальная индивидуальная	23-27.01	
37	Подъем в гору скольльзящим шагом, одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	Фронтальная индивидуальная	30-03.02	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				План.	Факт.
38	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), подъем «полуелочкой». Коньковый ход.	1	Фронтальная индивидуальная	30-03.02	
39	Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Фронтальная индивидуальная	06-10.02	
40	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход.	1	Фронтальная индивидуальная	06-10.02	
41	Спуски и повороты. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км. Торможение и поворот упором.	1	Фронтальная индивидуальная	13-17.02	
42	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1	Фронтальная индивидуальная	13-17.02	
43	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Эстафеты.	1	Фронтальная индивидуальная	20-24.02	
44	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход.	1	Фронтальная индивидуальная	20-24.02	
45	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4,5км.	1	Фронтальная индивидуальная	27-03.03	
46	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Торможение и поворот упором.	1	Фронтальная индивидуальная	27-03.03	
47	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1	Фронтальная индивидуальная	06-10.03	
48	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км.	1	Фронтальная индивидуальная	06-10.03	
49	Элементы единоборств.	1	Фронтальная индивидуальная	13-17.03	
50	Стойки и передвижения в стойке.	1	Фронтальная индивидуальная	13-17.03	
51	Захваты рук и туловища.	1	Фронтальная индивидуальная	20-24.03	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				План.	Факт.
52	Захваты рук и туловища. Игра «Выталкивание из круга».	1	Фронтальная индивидуальная	20-24.03	
53	Борьба за предмет (м), акробатика (д). Игра «Выталкивание из круга».	1	Фронтальная индивидуальная	04.04-07.04	
54	Захваты рук и туловища. Игра «Перетягивание в парах».	1	Фронтальная индивидуальная	04.04-07.04	
55	Захваты рук и туловища (м), акробатика (д).	1	Фронтальная индивидуальная	10-14.04	
56	Элементы единоборств.	1	Фронтальная индивидуальная	10-14.04	
Спортивные игры.					
57	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1	Фронтальная индивидуальная	17-21.04	
58	Передачи баскетбольного мяча в тройках с перемещением. Броски мяча после ведения.	1	Фронтальная индивидуальная	17-21.04	
59	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1	Фронтальная индивидуальная	24-28.04	
60	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра в баскетбол.	1	Фронтальная индивидуальная	24-28.04	
61	Передачи волейбольного мяча во встречных колоннах. Прием волейбольного мяча снизу после подачи.	1	Фронтальная индивидуальная	01.05-05.05	
62	Отбивание волейбольного мяча кулаком через сетку. Верхняя и нижняя передачи волейбольного мяча через сетку в парах.	1	Фронтальная индивидуальная	01.05-05.05	
63	Верхняя передача волейбольного мяча сверху на месте и с перемещением.	1	Фронтальная индивидуальная	08-12.05	
64	Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная индивидуальная	08-12.05	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				План.	Факт.
Легкая атлетика.					
65	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6 мин.	1	Фронтальная индивидуальная	15-19.05	
66	Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 8 мин.	1	Фронтальная индивидуальная	15-19.05	
67	Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60 м.	1	Фронтальная индивидуальная	22-26.05	
68	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Медленный бег до 6 мин.	1	Фронтальная индивидуальная	29-31.05	

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Необходимо, чтобы каждый учащийся в течение четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть, использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.