



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Медведевская средняя школа имени Чехарина Владимира Алексеевича»
муниципального образования Черноморский район Республики Крым**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «Медведевская средняя школа
им.Чехарина В.А»

_____ Л.А.Шаховская
« 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Медведевская
средняя школа им.Чехарина В.А»
_____ Е.В.Симоненко

приказ № 361 от
« 31 » 08 2023 г.

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению на заседании методического
объединения учителей начальных классов и
общественно-гуманитарного цикла

Руководитель МО _____ Е.А.Дюскина
протокол № 10 от
« 29 » 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 8 класс
на 2023 / 2024 учебный год

Аджихалилов Ремзи Шайпович

Медведево, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

Содержание учебного предмета с указанием основных видов учебной деятельности

Содержание учебной темы	Основные изучаемые вопросы	Основные виды учебной деятельности по каждой теме
Основы знаний о физической культуре.	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений их освоение и	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Составлять индивидуальный режим дня.

	<p>выполнение по показу. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные), солнечные ванны (правила, дозировка).</p>	<p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 10 ч.		
Теоретические сведения	<p>Одежда и обувь для занятий.</p> <p>Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня.</p> <p>Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы само регуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок).</p> <p>Страховка и само страховка</p>	<p>Учащийся:</p> <p>владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур.</p> <p>выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</p> <p>упражнения со страховкой и само страховкой.</p>
Общезначимая физическая подготовка	<p>Организуемые команды и приемы: 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 сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>выполняет: перестроение и строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.</p>
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	<p>Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистические оформленные общеразвивающие упражнения.</p> <p>Подвижные, народные игры, эстафеты.</p>	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных</p>

		упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
Висы и упоры	<i>Мальчики:</i> упражнения на низкой и средней перекладине: переворот в перед и соскок махом назад; упражнения на высокой перекладине: махи и пере махи; вис, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе; упражнения на параллельных брусьях; наскок в упор и пере мах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. <i>Девочки:</i> упражнения на низкой перекладине; смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотами о нижнюю жердь.	Готовить места занятий. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях гимнастикой и своевременно их устранять. Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине (гимнастических брусьях) и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастической перекладине (гимнастических брусьях), предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических
Лазание	Лазание по канату в 3 приема.	выполняет: лазание по канату в 3 приема
Опорный прыжок	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см)	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Описывать технику Опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику Опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их устранению.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15 ч.	
Теоретические сведения	История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Учащийся: владеет: историей развития легкой атлетики; знаниями о ведущих спортсменах России по легкой атлетике; выполняет: правила техники

		безопасности на уроках легкой атлетики
Бег	Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных способностей.	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях л/а и с/играми и своевременно их устранять.</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>
Прыжки	Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; много скоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p>
Метание	Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с элементами метаний.	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять упражнения в</p>

		метании мяча для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 10 ч.	
Теоретические сведения	Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.
Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10 мин; бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Демонстрировать бег в равномерном темпе до 20 минут.
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ 10 ч.	
Теоретические сведения	История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила техники безопасности.	Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.
Технико-тактическая подготовка	Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими

		эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.
	ВОЛЕЙБОЛ 13 ч.	
Теоретические сведения	Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.
Технико-тактическая подготовка	Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером). <i>Тактические действия:</i> свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)	
	ФУТБОЛ 10 ч.	
Теоретические сведения	История развития футбола. Правила игры в футбол. Техника безопасности на уроках футбола	Учащийся: владеет: историей развития футбола; выполняет: правила игры в футбол; технику безопасности на уроках футбола
Технико-тактическая подготовка	<i>Передвижение:</i> сочетание бега с прыжками, остановками, поворотами; сочетанием приемов передвижения с владением мячом. <i>Удары:</i> по мячу ногой удар внешней частью подъему по неподвижному мячу; средней и	выполняет: передвижения; удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары в движении; головой по мячу уменьшенного веса (волейбольный): средней частью

	<p>внутренней частями подъема по мячу, который катится; в движении; головой по мячу уменьшенного веса; по мячу средней частью лба. <i>Остановки мяча:</i> подошвой и внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> средней, внутренней и внешней частью подъема; отвлекающим действия (финты): финты в условиях выполнения игровых упражнений.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; вбрасывания мяча: сброс мяча изученными способами на дальность.</p> <p><i>Жонглирование мячом:</i> ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря: ловля мяча сбоку; игра на выходе; отбивание мяча одной и двумя руками; выбор правильной позиции в воротах при выполнении различных ударов; индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника; групповые действия в нападении: взаимодействием двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки; индивидуальные действия в защите: выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «накрывание»;</p> <p>групповые действия в защите: правильный выбор позиции</p>	<p>лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча: подошвой и внутренней стороной стопы в движении; внутренней стороной стопы мяч, летящий; ведение мяча: ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема; по прямой, по кругу, «восьмеркой», между стоек (фишек); с изменением направления и скорости движения; вбрасывания мяча: сброс мяча изученными способами на дальность; жонглирование мячом; финты: «отхода домой», «ударом», «остановкой» в условиях выполнения игровых упражнений; отбор мяча, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника; взаимодействие двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки; выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «закрывания»</p> <p>играет: учебная игра по упрощенным правилам, используя изученные технико-тактические действия</p>
--	--	---

Планируемые результаты освоения физической культуры

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
 - планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека
 - понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
 - бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
 - добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
 - овладеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение
- Учащиеся получают возможность научиться:
- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
 - понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
 - понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
 - воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
 - владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
 - выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств
- Учащиеся получают возможность научиться:
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
 - выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

В результате изучения физической культуры

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2

Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см	12 180	— 165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
	К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с 10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

3. Тематическое планирование по физической культуре 8 класс, с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

№	Наименование разделов и тем	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов по примерной программе	Кол-во часов по рабочей программе
1	Легкая атлетика	- урок, посвященный Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	22	15
2	Кроссовая подготовка	- урок, посвященный Дню гражданской обороны	18	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	- урок, посвященный Дню защитника Отечества	16	10
4	Футбол		14	10
5	Баскетбол		14	10
6	Волейбол		18	13
	Итого:		102	68

4. Тематическое планирование, с указанием количества часов, отведенных на освоение каждой темы

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов в авторской программе	Кол-во часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Основы знаний			В процессе урока			

2	Легкая атлетика	22	15	10			5
3	Кроссовая подготовка	18	10	6			4
4	Гимнастика с элементами акробатики	16	10			7	3
	Спортивные игры:						
5	Футбол	14	10		6		4
6	Баскетбол	14	10			10	
7	Волейбол	18	13		10	3	
	Всего часов:	102	68	16	16	20	16

Формы организации учебных занятий

Фронтальная.

Групповая

Парная: взаимопроверка и контроль за правильным выполнением упражнения, отработка способа решения проблемы.

Индивидуальная.

Коллективная.

Приложение № 1.

Критерии оценивания обучающихся (основной и подготовительной медицинской группы) по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также

отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, в надлежащем ритме.	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено две и более грубых ошибок

III. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, высокий рост обучающегося в показателях и сохранение стабильно высокого уровня физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и отсутствием роста	Резкое снижение показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп роста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, подвижным играм, футболу, мини футболу – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре в подготовительной и специальной медицинской группы.

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в подготовительной и специальной медицинской группе (СМГ).

Дети подготовительной и СМГ по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в подготовительной и СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности обучающихся подготовительной и СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5–2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся в подготовительной и СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в подготовительной и СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

Для обучающихся в подготовительной и СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся в подготовительной и СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в подготовительной и СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), **а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.**

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка будет выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Оценивание учащихся, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный год) или освобожденных после болезни и не имеющих достаточное количество текущих отметок для выставления отметки за четверть, полугодие, год.

Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление отметки происходит на основании выполнения домашнего письменного задания.

Порядок выполнения и сдачи письменного домашнего задания.

После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача), учитель выдает ученику теоретический материал по изучаемой теме и вопросы по этому материалу.

Задания, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся. Если учащийся освобождён от уроков физкультуры на длительное время (например, на четверть), то ему необходимо выполнить не менее трёх письменных домашних работ. Если учащийся освобождён на короткое время (например, на 10 дней), то ему достаточно выполнить одну работу.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое
напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая
наклонная

Коврик

гимнастический

Маты

гимнастические

Мяч набивной (1

кг, 2 кг) Мяч

малый(теннисный)

Скакалка

гимнастическая

Палка

гимнастическая

Обруч

гимнастический

Коврики

массажные

Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами
сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и
сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения
мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные
универсальные
Сетка волейбольная
Мячи
волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы
(кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал
гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и
оборудования Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая
дорожка
Сектор для прыжков в
длину
Игровое поле для
футбола(мини-футбола)