

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №232  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
от «30» августа 2019 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ №232  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга

Н.А. Прокофьева

Приказ № 129

«30» августа 2019 г.



**Рабочая программа  
по учебному предмету**

**«физическая культура»**  
название учебного предмета

для 8 класса б параллели

3 часа в неделю (всего 102 часов)

**Программу составила:**  
учитель физической культуры  
первой категории Глаголева Л.В.

Санкт-Петербург

2019

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на базовом уровне для 8а класса разработана:

- с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования
- на основе Положения о рабочей программе в ГБОУ СОШ № 232
- на основе авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9», М. Просвещение 2012

### **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:**

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями от 29.12.2014 года и 31.12.2015 года)

Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 класс. М: «Просвещение», 2012 г.

Авторской программы курса авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9», М. Просвещение 2012

ООП ООО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (с изменениями в редакции на основе приказа от 08.07.2019 № 125);

Учебного плана основного общего образования ФГОС 5-9 классы ГБОУ СОШ № 232 на 2019-2020 учебный год (приказ от 21.06.2019 № 114);

Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2019-2020 учебный год (приказ от 21.06.2019 № 114).

Данная программа соответствует учебнику «Физическая культура 6-7 класс» Матвеев А.П. для 7 класса общеобразовательных учреждений, Просвещение, 2016.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение физической культуры в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы *Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9 классы»*. – М.: Просвещение, 2012г.

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.

Данный учебный предмет имеет своей **целью:**

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

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной 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.

### **Учебно-тематический план**

<b>Распределение учебного времени на различные виды программного материала 8а класс.</b>					
	<b>Год</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
<b>Базовая часть</b>	92 час.				
Основы знаний о физической культуре.	<b>В процессе урока</b>				
Легкоатлетические упражнения.	34 час.	15 час.			16 час.
Гимнастика с элементами акробатики.	10 час.		14 час.		

Спортивные игры.	30 час			20 час.	
Кроссовая подготовка	18 час.				
<b>Вариативная часть.</b> Атлетическая гимнастика. О.Ф.П.	10 час.	9 час.	10 час.	10 час.	8 час.
<b>Итого</b>	102 час.	24 час.	24 час.	30 час.	24 час.

<b>Контрольно-измерительные материалы 8а класс.</b>		
<b>№</b>	<b>Контрольные материалы</b>	<b>Контрольные нормативы.</b>
<b>1</b>	Бег 60м.сек.	м.10.5-9.7-8.8 д.10.7-10.2-9.7
<b>2</b>	Бег 2000м.сек.	м..11.30-11.00-10.30 д.12.00-11.30-11.00
<b>3</b>	Прыжки в длину с места. см.	м.170-180-195 д.150-160-180
<b>4</b>	Метание мяча на дальность.	на овладение техникой.
<b>5</b>	Акробатическая связка.	на овладение техникой.
<b>6</b>	Подтягивание в висе-м. в висе лежа-д.	м.5-7-8 д.10-12-14.
<b>7</b>	Штрафные броски. Бросок после ведения.	на овладение техникой.
<b>8</b>	Наклон вперед из положения сидя. см.	м.6-7-8 д.10-12-14.
<b>9</b>	Поднимание туловища из положения лежа. кол-во раз.	м.18-20-22. д.13-19-21.
<b>10</b>	Челночный бег 3х10м сек.	м.9.0-8.7-8.3 д.9.8-9.4-9.0.
<b>11</b>	Прыжки ч/з скакалку за 1мин. Кол-во раз.	м.95-110-120 д.100-115-130.
<b>12</b>	Отжимание в упоре лежа. кол-во раз.	м.16-18-20. д.9-11-13
<b>13</b>	Прыжки в длину с разбега. см.	м.310-370-410 д.260-310-360

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### *В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### *В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;  
закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;  
-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;  
-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  
владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;  
-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;  
-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;  
-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;  
-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;  
-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;



расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### *Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

#### *Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

#### *Лёгкая атлетика.*

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

#### *Спортивные игры.*

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Прикладно-ориентированная подготовка.* Прикладно -ориентированные упражнения.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Волейбол.*

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение физкультуры в 8А классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

### **Календарно-тематическое планирование**

## 8а класс

«ТБ» - техника безопасности

«ОРУ» - общеразвивающие упражнения

№ урока	Дата		Место проведения урока	Количество часов	Содержание урока	Требование к результатам (предметные и метапредметные)	
	План	Факт				Учащийся научится	Учащийся сможет научиться
<b>I четверть. Легкая атлетика, кроссовая подготовка, Подвижные игры и эстафеты - 24 ч.</b>							
1	Первая неделя 03.09-08.09		Спортзал	1	Техника безопасности на уроках л/а. и кроссовой подготовки.	Знать правила т/.б	Выполнять т/б.
2			Никольский сад.	1	Старт. Выход со старта Бег 3x30	Выполнять выход со старта.	Выполнять быстро и технически правильно.
3			Никольский сад.	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять правила игры и задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
4	Вторая неделя 10.09-13.09		Никольский сад.	1	Стартовый разбег. Повторный бег 4x30.	Выполнять стартовый разбег.	Выполнять быстро и технически правильно.
5			Никольский сад.	1	Финиширование. Бег по дистанции 2x60	Выполнять финиширование.	Выполнять быстро и технически правильно.
6			Никольский сад.	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять правила игры и задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
7	Третья неделя 17.09-22.09		Никольский сад.	1	Бег 60м.	Пробежать дистанцию.	Пробежать с максимальной скоростью.
8			Никольский сад.	1	Повторный бег 3x500м.	Пробежать среднюю дистанцию	Пробежать с максимальной скоростью.
9			Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка	Развивать скоростные качества и выносливость..	Укрепить свой организм..
10	Четвертая неделя 24.09-29.09		Никольский сад.	1	Бег по дистанции 1000м.	Пробежать дистанцию. развивать выносливость.	Выполнять быстро и четко.
11			Никольский сад.	1	Бег по дистанции 1500м.	Пробежать дистанцию. развивать	Выполнять быстро и четко.

					выносливость.	
12		Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка	Выполнять задание	Развивать скорость и выносливость.
13	Пятая неделя 01.10-06.10	Никольский сад	1	Бег по дистанции 2000м в среднем темпе.	Выполнять бег на 2000м.	Выполнять бег следить за правильным дыханием Развить выносливость..
14		Никольский сад.	1	Бег 2000м.на результат.	Выполнять задание добежав до финиша.	Выполнять с максимальной скоростью..
15		Никольский сад.	1	Бег по дистанции 3000м без учета времени.	.Пробежать 3000м.	Развить выносливость..
16	Шестая неделя 08.10-13.10	Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка	Выполнить задание.	Развивать скорость и выносливость..
17		Спортзал	1	Метание мяча на дальность отскока.	Выполнить действие технически правильно.	Выполнять с максимальным отскоком..
18		Спортзал	1	Метание мяча с разбега в вертикальную цель	Выполнить задание технически правильно	Развивать меткость .Попасть в цель
19	Седьмая неделя 15.10-20.10	Спортзал	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять задание эстафет..	Выполнять с максимальной скоростью .Работать в команде
20		Спортзал	1	Метание мяча на результат.	Выполнить задание на оценку.	Выполнить зачет на отлично.
21		Спортзал	1	Челночный бег8х10.Эстафеты.	Выполнять задание..	Выполнять быстро и четко.
22	Восьмая неделя 22.10-27.10	Спортзал	1	Челночный бег 3х10 Прыжки в длину с места.	Выполнить прыжок в длину с места.	Выполнить на максимальную длину.
23		Спортзал	1	Прыжки в длину с места. О.Ф.П.	Выполнить прыжок в длину с места.	Выполнить на максимальную длину.
24		Спортзал	1	Кроссовая подготовка	Выполнить задание.	Развивать скоростные качества и выносливость..
<b>II четверть. Гимнастика с элементами акробатики., О.Ф.П и Подвижные игры - 24 ч.</b>						
25	Девятая неделя 05.11-10.11	Спортзал	1	Техника безопасности на уроках гимнастики и О.Ф.П.	Знать правила т/б.	Выполнять правила т/б.
26		Спортзал	1	Лазанье по канату. О.Ф.П.	Научиться лазать по канату.	Выполнять технически правильно.
27		Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики	Выполнит задание комплекса.	Выполнить четко и правильно.
28	Десятая неделя	Спортзал	1	Лазанье по канату на скорость.	Научится лазать по канату на	Выполнить задание быстро.

	12.11-17.11			О.Ф.П.	скорость.	
29		Спортзал	1	Лазанье по канату на оценку. О.Ф.П.	Выполнить задание на оценку.	Выполнить задание на отлично.
30		Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики	Выполнит задание комплекса.	Выполнить четко и правильно.
31	Одиннадцатая неделя 19.11-24.11	Спортзал	1	Акробатика: М-длинный кувырок вперед. Д-мост из положения стоя с помощью. О.Ф.П.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
32		Спортзал	1	Акробатика: М-длинный кувырок вперед. Д-мост из положения стоя с помощью. О.Ф.П.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
33		Спортзал	1	Акробатика: М-длинный кувырок вперед. Д-мост из положения, стоя с помощью. О.Ф.П.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
34	Двенадцатая неделя 26.11-01.12	Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
35		Спортзал	1	Акробатика: М-стойка на голове и руках с помощью .Д-кувырок вперед, кувырок назад в полу шпагат. О.Ф.П.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
36		Спортзал	1	Акробатика: М-стойка на голове и руках с помощью. Д-кувырок вперед, кувырок назад в полу шпагат. О.Ф.П.	Выполнить акробатическую связку.	Выполнить технически правильно.
37	Тринадцатая неделя 03.12-08.12	Спортзал	1	Акробатика: М-стойка на голове и руках с помощью. Д-кувырок вперед, кувырок назад в полу шпагат. О.Ф.П.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
38		Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
39		Спортзал	1	Акробатическая связка из ранее изученных элементов. О.Ф.П.	Придумать акробатическую связку .Выполнить	Выполнять без технических ошибок. Развить гибкость и координацию.

						технически правильно	
40	Четырнадцатая неделя 10.12-15.12		Спортзал	1	Акробатическая связка из ранее изученных элементов. Прыжки через скакалку.	Выполнять упражнения и прыжки через скакалку.	Развивать физические качества и выполнять максимальное количество прыжков.
41			Спортзал	1	Элементы ритмической гимнастики. Прыжки через скакалку.	Выполнять элементы ритмической гимнастики.	Выполнять четко и последовательно. Развивать координацию.
42			Спортзал	1	Прыжки через скакалку. Упражнения с набивными мячами.	Выполнять задание.	Развивать прыгучесть и силовые качества. Развивать физические качества.
43	Пятнадцатая неделя 17.12-22.-12		Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики	Выполнять элементы ритмической гимнастики.	Выполнять четко и последовательно.
44			Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики	Выполнять задание комплекса.	.Развивать физические качества.
45			Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастики	Выполнять задание комплекса	Выполнять четко. Развивать физические качества.
46	Шестнадцатая неделя 24.12-29.12		Спортзал	1	Прыжки в длину с места. О.Ф.П.	Выполнить задание на оценку.	Выполнит задание на отлично.
47			Спортзал	1	Прыжки в длину с места. О.Ф.П.	Выполнить задание	Развивать прыгучесть.
48			Спортзал	1	Кроссовая подготовка	Выполнять задание.	Развивать силу и выносливость.
<b>III четверть. Спортигры: баскетбол 10 ч. Волейбол 10 ч. Подвижные игры 10 ч.</b>							
49	Семнадцатая неделя 14.01-19.01		Спортзал	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Правила игры в баскетбол.	Знать правила техники безопасности и правила игры в баскетбол.	Выполнять правила .
50			Спортзал	1	Передвижение в стойке баскетболиста. Ловля и передача мяча в движении.	Знать правила игры и выполнять передвижения в стойке баскетболиста.	Научится играть в баскетбол. Применять ранее изученные элементы в игре.
51			Спортзал	1	Эстафеты с элементами ловли и передачи	Выполнять правила игры и задание	Выполнять быстро и четко. Работать в команде.

					мяча.	эстафеты.	
52	Восемнадцатая неделя 21.01-26.01		Спортзал	1	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в различных направлениях с различной скоростью.	Выполнять передвижение и остановки.	Научится играть в баскетбол. Применять ранее изученные элементы в игре
53			Спортзал	1	Ведение с изменением скорости. Бросок двумя руками в прыжке.	Выполнять передачи и ведения мяча.	Научится играть в баскетбол. Применять ранее изученные элементы в игре.
54			Спортзал	1	Подвижные игры с элементами ведения.	Выполнять правила игры.	Выполнять быстро и четко. Уметь работать в команде
55	Девятнадцатая неделя 28.01-02.02		Спортзал	1	Ведение с обводкой защитника. Бросок одной рукой в прыжке.	Выполнять передачи и ведения мяча.	Научится играть в баскетбол.
56			Спортзал	1	Броски одной рукой в прыжке. Выбивание, вырывание, перехват мяча.	Научится ведению в различных стойках в движении.	Научится играть в баскетбол. Применять ранее изученные элементы в игре.
57			Спортзал	1	Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правила игры.	Выполнять быстро и четко. Играть в команде.
58	Двадцатая неделя 04.02-09.02		Спортзал	1	Бросок одной рукой в прыжке. Организация быстрого прорыва.	Научится выполнять броски. Играть по упрощенным правилам.	Научится играть в баскетбол. Играть в команде и выполнять правила игры.
59			Спортзал	1	Организация быстрого прорыва. Позиционное нападение(5:0).	Научится способам нападения и броскам в кольцо.	Научится играть в баскетбол. Совершенствовать ранее изученные элементы в игре.
60			Спортзал	1	Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правила игры.	Выполнять быстро и четко. Играть в команде используя технические и тактические навыки игры.
61	Двадцать первая неделя 11.02-16.02		Спортзал	1	Волейбол. Теоретические сведения.	Знать правила игры в волейбол.	Научится играть в волейбол..
62			Спортзал	1	Стойка волейболиста. Передвижение в сток. Приемы и передачи мяча.	Совершенствовать передвижения и приемы..	Научится играть в волейбол.
63			Спортзал	1	Эстафеты с приемами	Выполнять правила игры.	Выполнять быстро и четко.



					передачи мяча.		
64	Двадцать вторая неделя 18.02- 23.02		Спортзал	1	Передачи мяча в тройках, парах. Передача мяча через сетку.	Совершенствовать передачи мяча в парах через сетку.	Научится играть в волейбол. Использовать ранее изученные элементы в игре.
65			Спортзал	1	Передача мяча через сетку. Прямая нижняя подача.	Совершенствовать прием и передачи мяча 2-я руками сверху. И нижнюю подачу.	Научится использовать ранее изученные элементы в игре..
66			Спортзал	1	Прямая нижняя подача. Передача мяча в парах через сетку.	Совершенствовать прием и передачи мяча 2-я руками сверху. И нижнюю подачу.	Научится использовать ранее изученные элементы в игре..
67	Двадцать третья неделя 25.02- 02.03		Спортзал	1	Двухсторонняя игра.	Выполнять правила игры.	Научится играть в команде, применяя ранее изученные технические навыки.
68			Спортзал	1	Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар.	Научиться отбивать мяч кулаком. Совершенствовать нападающий удар.	Научится применять эти элементы в игре.
69			Спортзал	1	Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар.	Научиться отбивать мяч кулаком. Совершенствовать нападающий удар.	Научится применять эти элементы в игре.
70	Двадцать четвертая неделя 04.03- 09.03		Спортзал	1	Двухсторонняя игра.	Выполнять правила игры.	Научится играть в команде, применяя ранее изученные технические навыки.
71			Спортзал	1	Нападающий удар. Нижняя прямая подача	Выполнять нижнюю подачу и передачи мяча через сетку Совершенствовать нападающий удар..	Научится применять эти элементы в игре.
72			Спортзал	1	Нижняя прямая подача. Нижний прием мяча в парах через сетку	Выполнять нижнюю прямую подачу и совершенствовать нижний прием мяча.	Научится применять эти элементы в игре.
73	Двадцать		Спортзал	1	Нижний прием	Совершенствовать	Научится применять эти

	пятая неделя 11.03- 16.03				мяча в парах, в колонах через сетку.	ть нижний прием мяча в колоннах через сетку.	элементы в игре.
74		Спортзал	1		Двухсторонняя игра.	Выполнять правила игры.	Научится играть в команде, применяя ранее изученные технические навыки.
75		Спортзал	1		Верхний и нижний приемы мяча через сетку в парах	Совершенствова ть приемы мяча	Научится применять эти элементы в игре.
76		Спортзал	1		Двухсторонняя игра.	Выполнять правила игры.	Научится играть в команде, применяя ранее изученные технические навыки.
77	Двадцать шестая неделя 18.03- 23.03	Спортзал	1		Двухсторонняя игра.	Выполнять правила игры.	Научится играть в команде, применяя ранее изученные технические навыки.
78		Спортзал	1		Двухсторонняя игра.	Выполнять правила игры.	Научится играть в команде, применяя ранее изученные технические навыки.
<b>IV четверть. Легкая атлетика и кроссовая подготовка., Эстафеты и подвижные игры - 24 ч.</b>							
79	Двадцать седьмая неделя 01.04- 06.04	Спортзал	1		Техника безопасности на уроках л/а. и кроссовой подготовки.	Знать правила техники безопасности.	Выполнять правила.
80		Спортзал	1		Прыжки в длину с разбега. Сочетание различной длины разбега	Выполнять прыжок в длину с различной длины разбега.	Выполнить прыжок на максимальную длину.
81		Спортзал	1		Кроссовая подготовка.	Выполнять задание.	Развивать физические качества.
82	Двадцать восьмая неделя 08.04- 13.04	Спортзал	1		Прыжки в длину с разбега. Отталкивание и полет по высоко- далекой траектории.	Выполнять прыжок по высоко-далекой траектории.	Выполнить прыжок на максимальную длину.
83		Спортзал	1		Прыжки в длину с оптимального разбега	Правильно сочетать работу рук и ног в фазе полета.	Выполнить прыжок на максимальную длину.
84		Спортзал	1		Кроссовая подготовка.	Выполнять задание.	Развивать физические качества.
85	Двадцать девятая неделя	Спортзал	1		Бег до 6мин. Упражнения со скакалкой.	Выполнить 6мин. бег и прыжки через	Развивать выносливость и прыгучесть.

	15.04-20.04				скакалку.	
86		Спортзал	1	Низкий старт. Выход со старта, бег 3x30.	Выполнять выход с низкого старта..	Развить физические качества.
87		Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание.	Развивать физические качества.
88	Тридцатая неделя 22.04-27.04	Никольский сад.	1	Стартовый разгон. Повторный бег 3x30.	Пробежать дистанцию с низкого старта.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
89		Никольский сад.	1	Бег по дистанции. Финиширование.	Совершенствовать финиширование.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
90		Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание.	Развивать физические качества.
91	Тридцать первая неделя 29.04-04.05	Никольский сад.	1	Бег по дистанции 2x60м. Финиширование.	Совершенствовать финиширование. Бег по дистанции.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
92		Никольский сад.	1	Бег 60м. На оценку.	Пробежать дистанцию на результат.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
93		Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание.	Развивать физические качества.
94	Тридцать вторая неделя 06.05-11.05	Никольский сад.	1	Повторный бег 2x500м.	Пробежать дистанцию. Развивать выносливость.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
95		Никольский сад.	1	Бег по дистанции в среднем темпе 1500м.	Пробежать 15 мин.	Пробежать без остановок.
96		Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание.	Развивать физические качества.
97	Тридцать третья неделя 13.05-18.05	Никольский сад.	1	Бег 2000м. В среднем темпе.	Пробежать дистанцию.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
98		Никольский сад.	1	Бег 2000м. На результат.	Пробежать дистанцию на результат.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
99		Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание.	Развивать физические качества.
100	Тридцать четвертая неделя 20.05-25.05	Никольский сад.	1	Бег 3000м.в медленном темпе.	Пробежать дистанцию.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
101		Никольский сад.	1	Кроссовая подготовка.	Выполнять задание.	Развивать физические качества.
102		Никольский сад.	1	Подвижные игры на свежем воздухе.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.