

Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя школа № 111 Советского района Волгограда»

Рекомендовано к использованию  
решением педагогического совета

Протокол № 1  
от «30» августа 2019 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

Л.Э. Мельникова

«30» августа 2019 г.

  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СШ № 111  
М.А. Чудова  
Приказ № СШ № 111  
от «  »    2019 г.

**Рабочая программа**

— по **физической культуре, 8 Б класс**  
(наименование учебного предмета/курса, класс)

— **основного общего образования**

(уровень общего образования)

— **2019-2020 учебный год**

(срок реализации программы)

Составлена на основе авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся» и требований к результатам общего образования, представленных в Федеральном образовательном государственном стандарте общего образования.

Реализуется на основе УМК «Физическая культура», учебник для учащихся общеобразовательных учреждений /Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В./ ООО «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ».

Составил:

**Херовичук Александрович**  
учитель физической культуры

## 1. Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Настоящая рабочая программа разработана на основании следующих федеральных документов и авторских программ:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (ст.11,12,13) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, вступил в силу 01. 09. 2013 г.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897).
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа. (Письмо департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 ноября 2011 г. № 03-776); новой редакции ПООП ООО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.22821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» Зарегистрирован в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
- Приказ Минобрнауки России № 576 от 8 июня 2015 г. "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный

приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253"

- Примерные программы по учебным предметам. Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012.
- Рабочие программы. В.И. Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. М.: «Просвещение», 2012.

Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Кроме того, в программе учтено, 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.

**Главная цель** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

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

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Сроки реализации Рабочей программы 2019-2020 учебный год.

## **2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Предметом обучения физической культуре является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся по физической культуре являются:

\* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

\* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

\* умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Формы и методы организации занятий**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Предмет «Физическая культура» изучается в 5-9 классе в объеме 68 часов, из расчета 2 часа в неделю.

### **4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

При решении задач физического воспитания деятельность ориентирована на воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, 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, для самостоятельных занятий.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **5. Результаты освоения конкретного учебного предмета**

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны продемонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность

планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, **интегрированными результатами программы является** воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать, и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

## **6. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

### **5 класс**

#### **Ученик 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, ловкости и координации);



- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

**Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

## **6 класс**

**Ученик 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, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Ученик получит возможность научиться:**

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;

- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

### 7 класс

#### **Ученик 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, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

### 8 класс

#### **Ученик научится:**

- 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;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Ученик получит возможность научиться:**

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);

- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;

- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

**9 класс**

**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;

- 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 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, принесших 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**

**Выпускник научится:**

- 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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- 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, 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, ловкости 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 лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

## **7. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **1. «Знания о физической культуре»**

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

## **2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

### **3. Физическое совершенствование.**

**Легкая атлетика.** Разновидности бега. Спринтерский бег. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на заданное расстояние. Правила соревнований по легкой атлетике. Челночный бег.

**Кроссовая подготовка.** Смешанное передвижение. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Медленный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий шагом и прыжками в шаге.

#### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча. Ловля мяча на месте и шагом вперед. Ловля мяча двумя руками от груди со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча. Бросок одной и двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и после движения. Индивидуальная техника защиты. Повороты с мячом и без мяча. Стойка и передвижение игрока. Остановка «двумя шагами». Комбинации из освоенных элементов. Свободное нападение. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение (5:0). Позиционное нападение с изменением позиций. Позиционное нападение 2:2, 4:4, 5:5. Личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие в парах. Броски мяча по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок. Технические действия в защите.

**Пионербол.** Ловля и передача мяча. Подача мяча. Правила игры в пионербол.

**Волейбол.** Стойки и перемещения игрока. Правила игры в волейбол. Прием и передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками. Овладение игрой. Развитие специальной (игровой) координации. Развитие скоростно-силовых способностей в волейболе. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий

удар. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Гимнастика с элементами акробатики.** Общеразвивающие упражнения. Упражнения в висе. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Стойка на голове с согнутыми ногами. Стойка на голове силой. Упражнения для развития силовых способностей. Висы и упоры на средней перекладине. Подъем переворотом в упор на средней перекладине. Подтягивания в висе. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Комбинации в равновесии.



№ п/п	Вид программного материала	Класс					Формы контроля
		5	6	7	8	9	
		Количество часов					
		102	102	102	102	102	
1.	Основа знаний о физической культуре	В процессе урока					Беседа, опрос
2.	Инструктажи по ТБ	1	1	1	1	1	
3.	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21	Контрольные тесты
4.	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18	Контрольные тесты
5	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	Техника выполнения
6.	Спортивные игры Баскетбол	27	27	27	27	27	Техника выполнения
	Волейбол (пионербол)	18	18	18	18	18	Техника выполнения

### **8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Занятия проходят в теплое время года на стадионе, спортивных площадках. В дождливую погоду и холодное время года занятия проходят в большом, мобильном и ЛФК залах.

В образовательном процессе используется Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2012 год. В соответствии с программой подбирается нужный инвентарь для каждого урока отдельный, исходя из раздела программы.

### **Список литературы:**

- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.

- Патрикеев А.Ю. Физическая культура: рабочая программа к УМК В.И. Ляха. – М.: «ВАКО», 2014.

Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В. И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г. Б. Мейксона /авт. Сост. М. И. Васильева и др. – Волгоград : Учитель, 2010. – 183 с.

### Календарно – тематическое планирование 8 класс

№ урока п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт	Примечание
<b>Основы знаний (1ч)</b>					
1	Инструктаж по ТБ	1			
<b>Лёгкая атлетика (8ч)</b>					
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			
4	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			
5	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			
6	Низкий старт	1			
7	Финальное усилие. Эстафетный бег	1			
8	Развитие скоростных способностей	1			
9	Развитие скоростной выносливости	1			
<b>Метание (3ч)</b>					
10	Развитие скоростно-силовых способностей	1			
11	Метание мяча на дальность	1			
12	Метание мяча на дальность	1			
<b>Прыжки (4ч)</b>					
13	Развитие силовых и координационных способностей	1			
14	Прыжок в длину с разбега	1			
15	Прыжок в длину с разбега	1			
16	Прыжок в длину с разбега	1			
<b>Длительный бег (11ч)</b>					
17	Развитие выносливости	1			
18	Развитие выносливости	1			
19	Развитие силовой выносливости	1			
20	Преодоление горизонтальных препятствий	1			

21	Преодоление горизонтальных препятствий	1			
22	Переменный бег	1			
23	Переменный бег	1			
24	Гладкий бег	1			
25	Гладкий бег	1			
26	Кроссовая подготовка	1			
27	Кроссовая подготовка	1			
<b>Баскетбол (20ч)</b>					
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1			
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1			
30	Ловля и передача мяча	1			
31	Ловля и передача мяча	1			
32	Ведение мяча	1			
33	Ведение мяча	1			
34	Ведение мяча	1			
35	Бросок мяча	1			
36	Бросок мяча	1			
37	Бросок мяча в движении	1			
38	Бросок мяча в движении	1			
39	Штрафной бросок	1			
40	Штрафной бросок	1			
41	Индивидуальная техника защиты	1			
42	Тактика игры	1			
43	Тактика игры	1			
44	Тактика игры	1			
45	Тактика игры	1			
46	Развитие кондиционных и координационных способностей	1			
47	Развитие кондиционных и координационных способностей	1			
<b>Гимнастика (13ч)</b>					
48	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств	1			
49	СУ. Основы знаний.	1			

	Развитие двигательных качеств				
50	Акробатические упражнения	1			
51	Акробатические упражнения	1			
52	Развитие гибкости	1			
53	Развитие гибкости	1			
54	Упражнения в вися	1			
55	Упражнения в вися	1			
56	Развитие силовых способностей	1			
57	Развитие силовых способностей	1			
58	Развитие координационных способностей	1			
59	Развитие координационных способностей	1			
60	Развитие скоростно-силовых способностей	1			
<b>Волейбол (17ч)</b>					
61	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1			
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1			
63	Прием и передача мяча	1			
64	Прием и передача мяча	1			
65	Прием мяча после подачи	1			
66	Прием мяча после подачи	1			
67	Подача мяча	1			
68	Подача мяча	1			
69	Подача мяча	1			
70	Нападающий удар (н/у.)	1			
71	Нападающий удар (н/у.)	1			
72	Развитие координационных способностей	1			
73	Развитие координационных способностей	1			
74	Тактика игры	1			

75	Тактика игры	1			
76	Тактика игры	1			
77	Тактика игры	1			
<b>Легкая атлетика, длительный бег (10ч)</b>					
78	Преодоление горизонтальных препятствий	1			
79	Преодоление горизонтальных препятствий	1			
80	Развитие силовой выносливости	1			
81	Развитие силовой выносливости	1			
82	Переменный бег	1			
83	Переменный бег	1			
84	Кроссовая подготовка	1			
85	Кроссовая подготовка	1			
86	Развитие силовой выносливости	1			
87	Гладкий бег	1			
<b>Спринтерский бег (8ч)</b>					
88	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			
89	Низкий старт	1			
90	Низкий старт	1			
91	Финальное усилие. Эстафетный бег	1			
92	Финальное усилие. Эстафетный бег	1			
93	Финальное усилие. Эстафетный бег	1			
94	Развитие скоростных способностей	1			
95	Развитие скоростной выносливости	1			
<b>Метание (4ч)</b>					
96	Развитие скоростно-силовых качеств	1			
97	Развитие скоростно-силовых качеств	1			
98	Метание мяча на дальность	1			
99	Метание мяча на дальность	1			
<b>Прыжки (3ч)</b>					
100	Развитие силовых и координационных способностей	1			

101	Прыжок в длину с разбега	1			
102	Прыжок в длину с разбега	1			