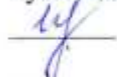


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Чекаловская основная общеобразовательная школа

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО




Исупова М.И.

Протокол № 1 от 30.08.2022г

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

МБОУ «Чекаловская ООШ»

 Солопова А.А.

30.08.2022г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ

«Чекаловская ООШ»

 Гнутова.Н.В.

Приказ № 108 от 31.08.2022



# **Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»**

**для основного общего образования**

**Срок освоения программы: 1 год**

**8 класс**

Количество часов: всего 70 ч, в неделю 2 ч.

**Составитель: Сарипова А.Я.,  
учитель физической культуры**

Рабочая программа по физическая культура для 8 класса разработана на основе:

- 1.Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- 2.Примерная программа по учебным предметам. Основная школа. ФГОС НОО;
- 3.Основная образовательная программа МБОУ Чекаловская ООШ на 2022-2023 уч. год
- 4.Положение МБОУ Чекаловская ООШ «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин» приказ №78 от 17.08 2022г.;
- 5.Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2019-2020 году». от 01.10.2018 N 1163, от 10 июля 2019 г. N 875
- 6.Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 345 от 28.12.2019 г «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
7. Учебное пособие для общеобразовательных организаций автор В.И. Лях. «Просвещение» 2016г.

8.Программа для общеобразовательных учреждений (сборник Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников М.Я. Виленского. В.И. Ляха 5 – 9 классы 9 учебное пособие для общеобразовательных организаций автор В.И. Лях «Просвещение» 2016г

**Освоение физической культуры в основной школе имеет особую значимость:**

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

**-формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и корригирующей направленностью;

**-воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

**-освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

**-приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» ведется с 1 по 11 класс. Программа делится на две части **базовую и вариативную.**

**Базовая часть**– выполняет обязательный минимум по предмету.

**Вариативная часть** - часть включает в себя программный материал по бадминтону.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

Учитывается принцип достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы «основы знаний о физической культуре» (информационный комплект учебного материала), «способы физической деятельности» (операционный компонент), «физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебной программы).

Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному. Что задает определенную логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения. В разделе «Общая

физическая подготовка» и «Технико-тактическая подготовка в зависимости от климатических условий (беснежные зимы) материально-технической оснащенности школы (отсутствие бассейна) заменяется лыжная подготовка на кроссовую подготовку, единоборства - на спортивные игры.

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.

## **Раздел II. Планируемые результаты.**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 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;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 дорогах.

#### ***В области познавательной культуры:***

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

#### ***В области нравственной культуры:***

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

#### ***В области трудовой культуры:***

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- 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 культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

#### ***В области коммуникативной культуры:***

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

*В области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении; девочки – смешанные висы; подтягивание из висячего лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

**Метапредметные результаты**

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- 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.

*В области эстетической культуры:*

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

- 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.

#### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «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;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

- 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.

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

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

Данная программа предназначена для работы по учебнику В.И. Лях Физическая культура 5 -7 классы Москва Просвещение 2012 год включенному в федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих аккредитацию на 2021 -2022 учебный год.

Курс рассчитан на 70 часов в год (по 2 часа в неделю.) Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В соответствии с календарным графиком работы школы количество часов сокращено на 3 часа 23.02; 8.03; 1.05 - выходные за счет уменьшения количества уроков повторения в конце

учебного года. Поэтому календарно-тематическое планирование учебного материала, представленное в рабочей программе, состоит из 70 часов 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;
- 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, лыжных прогулок 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 лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Раздел III. Содержание учебного предмета.

Данная программа предназначена для работы по учебнику В.И. Лях Физическая культура 8 -9 классы Москва Просвещение 2012 год включенному в федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих аккредитацию на 2016 -2017 учебный год. Курс рассчитан на 105 часов в год (по 3 часа в неделю). В соответствии с календарным графиком работы школы количество часов сокращено на 5 часов праздничных выходных дней за счет уменьшения количества уроков повторения в конце учебного года. Поэтому календарно- тематическое планирование учебного материала, представленное в рабочей программе, состоит из 100 часа физической культуры

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

**-формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и корригирующей направленностью;

**-воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

**-освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

**-приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» ведется с 1 по 11 класс. Программа делится на две части **базовую и вариативную.**

**Базовая часть** – выполняет обязательный минимум по предмету.

**Вариативная часть** - часть включает в себя программный материал по аэробике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

Учитывается принцип достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы «основы знаний о физической культуре» (информационный комплект учебного материала), «способы физической деятельности» (операционный компонент), «физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебной программы).

Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному. Что задает определенную логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения. В разделе «Общая физическая подготовка» и «Технико-тактическая подготовка в зависимости от климатических условий (бесснежные зимы) материально-технической оснащенности школы (отсутствие бассейна) заменяется лыжная подготовка на кроссовую подготовку, единоборства - на спортивные игры.

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.

Изучение физической культуры с элементами фитнес-аэробики на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры,
  - оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья,
  - организации активного отдыха.
- формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом,
- целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств,
  - социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества

№п/п	Наименование разделов учебной программы курса	Характеристика основных содержательных линий ( краткое описание содержания,	Указания планируемых результатов на базовом и повышенном уровнях к каждому разделу учебной программы (	Формы и виды контроля с указанием даты
------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------



		<b>основные термины)</b>	<b>знания и умения по разделу)</b>	<b>проведения</b>
1	Основы знаний о физической культуре	Естественные основы. Социально-психологические основы. Культурно-исторические основы. Приемы закаливания. Подвижные игры. Волейбол. Баскетбол. Гимнастика с элементами акробатики. Легкоатлетические упражнения.	Знать: Техника безопасности во время занятий физической культурой Дыхание во время выполнения физических упражнений Питание и питьевой режим Двигательный режим Пагубность вредных привычек Режим дня школьника Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека Значение напряжения и расслабления мышц Личная гигиена Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток Основные причины травматизма Основные требования к одежде и обуви Значение здорового образа жизни для человека Мир Олимпийских игр Требования к температурному режиму Понятие об обморожении Профилактика плоскостопия Профилактика близорукости Профилактика простуды Поведение в экстремальных ситуациях Элементы самомассажа Основы аутогенной тренировки Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита Значение занятия спортом для здоровья человека	В ходе уроков в течении года.
2	Легкая	Спринтерский бег.	Знать терминологию и ТБ	4.09 – 28.10

	атлетика 18 часов	Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Прыжок в высоту.  Президентские состязания Нормы ГТО	по легкой атлетике Знать виды легкой атлетики Знать правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике Знать технику бега на короткие и средние дистанции Знать технику бега на длинные дистанции. Знать/уметь технику метания мяча на дальность с 4-5 шагов. Знать/уметь технику выполнения челночного бега. Знать/уметь технику выполнения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега Знать/уметь технику выполнения прыжка в высоту разбега способом «перешагивание» Уметь пробегать с максимальной скоростью от 30 до 60 метров Уметь метать мяч в горизонтальную цель и на дальность Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут	
3	Легкая атлетика	Легкая атлетика	Контрольные нормативы Бег 30 м; 60 м Бег 1000м Прыжок в длину с места прыжок в длину с разбега Прыжок в высоту способом «перешагивание» Метание мяча на дальность полета Метание мяча в цель. Подтягивание Отжимание Пресс за 30 сек	9.09;13.04; 14.10; 27.04 30.09; 4.05 23.09; 11.05 2.10  12.10, 30.05  16.09; 11.05 16.09; 23.05 21.10; 25.05 7.10; 16.05
4	Гимнастика с элементами акробатики 14 часов	Гимнастика Общие учебные умения: Решать оздоровительные и профилактические	Знать ТБ при проведении соревнований и занятий по гимнастике Знать оздоровительные и профилактические задачи	9.11 – 23.12 25.11; 9,12

		<p>задачи.</p> <p>Развивать силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие.</p> <p>Совершенствовать память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>Внедрять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p> <p>Практиковать упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Акробатика Строевые упражнения, лазание по канату, Висы и упоры.</p> <p>Упражнения в равновесии, опорный прыжок. Кувырок вперед. назад стойка на лопатках</p>	<p>Знать технику развития силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, развитие силовых способностей</p> <p>Знать приемы совершенствования памяти, внимания, целеустремленности, мышления</p> <p>Знать/уметь ОРУ (упражнения с предметами)</p> <p>Знать/уметь строевые упражнения</p> <p>Знать/уметь висы, упоры и комбинации, разученных на уроках</p> <p>Знать/уметь технику лазание по канату</p> <p>Знать/уметь технику выполнения опорного прыжка через «козла»</p> <p>Знать/уметь технику акробатических упражнений (Кувырк вперед и назад, стойка на лопатках)</p>	
5	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Контрольные нормативы</p> <p>Лазанье по канату</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Подтягивание в висе (М); Подтягивание из вися лежа (Д)</p> <p>Оценка техники выполнения опорного прыжка.</p>		<p>25.11</p> <p>В течении четверти</p> <p>16.11, 18.11</p> <p>25.11; 9.12</p> <p>23.12</p> <p>18.11</p>

		Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках. Оценка техники висов и упоров		20.11
6	Спортивные игры Волейбол-10 часов	Спортивные игры (Волейбол) 10 часов Общие учебные умения: Проводить спортивные игры, способствующие совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья. Развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения. Формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений. Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности.	Знать ТБ при проведении соревнований и занятий по волейболу Знать правила волейбола Знать/уметь стойка игрока, передвижения Знать/уметь перемещения, передача, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар Знать/уметь прием мяча снизу двумя руками, Знать/уметь прием мяча одной рукой с последующим нападением Знать/уметь технику и тактику блокирования Знать/уметь тактику свободного нападения, тактику защиты	11.01 –15.02
7		Контрольные нормативы Оценка техники выполнения стойки и передвижений Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками		11.01 13.01 20.01 27.01 3.02 10.02

		<p>Оценка техники приема мяча снизу двумя руками</p> <p>Оценка техники прямого нападающего удара</p> <p>Оценка техники нижней прямой подачи</p> <p>Оценка знаний правил игры в волейбол</p>		
8	<p>Спортивные игры Баскетбол – 10 часов</p>	<p>Общие учебные умения: Проводить спортивные игры, способствующие совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья. Развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения. Формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений. Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p>	<p>Знать ТБ при проведении соревнований и занятий по баскетболу</p> <p>Знать правила баскетбола</p> <p>Знать/уметь стойку игрока, передвижение, повороты с мячом</p> <p>Знать/уметь технику ведения мяча на месте и в движении, и в разных стойках</p> <p>Знать/уметь технику ловли мяча двумя руками и одной</p> <p>Знать/уметь технику передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками на месте, в движении.</p> <p>Знать/уметь технику бросков одной и двумя руками с места и в движении</p> <p>Знать/уметь технику вырывания и выбивания мяча</p> <p>Знать технику личной защиты игрока</p> <p>Знать/уметь выполнять комбинации из освоенных элементов</p> <p>Знать тактику игры.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по правилам.</p>	<p>17.02 -20.03</p> <p>17.02</p> <p>22.02</p> <p>2.03</p> <p>7.03</p> <p>11.03</p> <p>14.03</p> <p>16.03</p> <p>20.03</p>
9		<p>Контрольные нормативы</p> <p>Оценка техники выполнения стойки и передвижений</p>		

		<p>Оценка техники бросок одной рукой от плеча на месте, в движении</p> <p>Оценка техники бросок двумя руками от головы</p> <p>Оценка техники ведения мяча на месте, в движении</p> <p>Оценка техники передача мяча одной рукой от плеча</p> <p>Оценка техники передача мяча двумя руками от груди, от головы</p> <p>Оценка знаний правил игры в баскетбол</p>		
	Легкая атлетика	<p>Спринтерский бег.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Бег на средние дистанции.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Прыжок в высоту.</p> <p>Президентские состязания.</p>	<p>Знать терминологию и ТБ по легкой атлетике</p> <p>Знать виды легкой атлетики</p> <p>Знать правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике</p> <p>Знать технику бега на короткие и средние дистанции</p> <p>Знать технику бега на длинные дистанции.</p> <p>Знать/уметь технику метания мяча на дальность с 4-5 шагов.</p> <p>Знать/уметь технику выполнения челночного бега.</p> <p>Знать/уметь технику выполнения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега</p> <p>Знать/уметь технику выполнения прыжка в высоту разбега способом «перешагивание»</p> <p>Уметь пробегать с максимальной скоростью от 30 до 60 метров</p> <p>Уметь метать мяч в горизонтальную цель и на дальность</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут</p>	4.04 – 29.05

## Раздел IV. Тематическое планирование

№п/п	Название темы	Кол- во часов	ЭОР/ЦОР
1	Основы знаний		ЦОК
2	Легкая атлетика	17	ЦОК
3.	Гимнастика с элементами акробатики	14	ЦОК
4	Спортивные игры Волейбол Баскетбол	20	ЦОК
5	Легкая атлетика	19	ЦОК
	Всего часов	70	

## Раздел V. Оценочные и методические материалы.

**Успеваемость.** Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного обучающегося.

**Предварительный учет** осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

**Текущий учет** – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

**Качественные показатели** успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Количественные показатели** успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

- необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья обучающихся;

- более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;

- наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности обучающихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

**Индивидуальные особенности**, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

**Телесные** — это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения (астеноидный, дигестивный, торакальный и мышечный).

Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети дигестивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие **виды учёта**: предварительный, текущий и итоговый.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

**Итоговая оценка** выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценки успеваемости по разделам программы.** При **оценке знаний**, обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

«5» - ставится, если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится, если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответил ни на один из вопросов;



- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

С целью проверки знаний используются различные методы.

**Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

**По способам (умениям) осуществлять самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность критерии оценивания следующие:**

«5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретных физических способностей и комплекс упражнений избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

«4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности;

«3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретных индивидуальных физических качеств или избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Испытывает существенные затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги задания. Умение осуществлять физкультурно-спортивную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока. Существенным дополнением к оценке по данному разделу являются сведения физкультурно-спортивной активности обучающегося, выражающиеся в количестве физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий школы, посёлка, района, в которых принимал участие обучающийся. К перечню сведений о физкультурно-спортивной активности можно также отнести и дополнительное посещение различных секций и кружков, связанных с двигательной активностью: секции по виду спорта, туризму, военно-спортивные клубы, танцевальные кружки и т.д.

**Техническая подготовленность 8 класс**

- Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.
- Уметь выполнять базовые шаги степ-аэробики.

**Критерии оценки технического выполнения:**

- Сложность хореографии, отсутствие повторов;
- Технически правильное положение рук, ног и топ.
- Контроль осанки;

**Синхронность исполнения (в группах, парах, тройка) \***

- Быстроту и четкость перемещений;
- Уровень интенсивности программы

При оценивании так же необходимо учитывать **критерий артистизма:**

- Оригинальность хореографии;
- Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;
- *Взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.) \**

- Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

#### **Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.**

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

“5” – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

“4” – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

“3” – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

“2” – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, путем выделения среднего арифметического, полученных обучающимся за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

В ходе промежуточной аттестации учащихся в Чекаловской ООШ по учебному предмету «физическая культура» используют результаты учащихся по итогам прохождения испытаний тестов ГТО с учетом возрастной группы.

## **Раздел VI. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения.**

Современные требования к площадям занятыми под проведение уроков физической культуры предполагают наличие в учебном учреждении от двух до четырех спортивных помещений, одно из них может быть бассейн.

Первый зал наибольшей площади до 600 кв.м., занимается под проведения большинства уроков физкультуры во всем временном диапазоне. Предполагается использование первого зала в свободное от занятий время как зал дополнительных и факультативных занятий. Может использоваться как зал для игровых видов спорта, как мини-футбол, баскетбол. В зале возможно проведение соревнований между учениками.

Второй зал может быть меньшей площади до 300 кв.м., и используется под проведение уроков физкультуры для начальных классов и секционных занятий. Так же второй зал является дублером первого в пиковые часы и может быть использован в качестве основного.

Третий зал может быть такой же или меньшей площади до 200 кв.м., и используется для проведения основных и дополнительных занятий. Может быть оснащен специализированным оборудованием или покрытием, как для тренировок по боевым искусствам, но возможно и проведение групповых занятий по другим видам фитнеса.

Оснащение залов необходимым оборудованием, отвечающим современным требованиям программ по физической культуре является залогом проведения трех уроков физкультуры в неделю в каждом классе, либо проведение занятий физкультурой по выбору учеников одного класса по трем программам одновременно.

Перечень оборудования можно разделить на две части: обязательное и дополнительное оборудование. Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций и программ, рекомендованных для школьников или исходя из возможностей школы.

Все обязательное оборудование, находящееся на данный момент в школах согласно образовательным программам остается на балансе школ.

Для расчета количества оборудования в первый и второй залы будем брать цифру 4 м2 на одного занимающегося плюс 5 комплектов в запас.

Для каждого зала необходимо музыкальное оборудование, не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение, микрофоны для учителя (A-mic), стойка для музыкального оборудования.

Для проведения занятий по аэробике желательно, при наличии отдельного зала:

высота потолка - не менее 3м;

размещение зеркал - не менее 2-х (по длине и ширине зала)-на расстоянии от пола -15 см, при высоте- 2,2-2,5 м.;

структура полов -деревянная, предпочтительно-плавающий паркет;

стены, дверь - звукоизоляция

Необходимое оборудование: степы, гантели, резиновые амортизаторы, бодибары, штанги, маты, коврики, фитболы, мячи;

стойки для хранения оборудования;

температурный режим от 18 до 30 градусов С, влажность-менее 60%, частота воздухообмена-8-12 в час.

желательно размещение в зоне зеркал гимнастических поручней по всей длине на высоте 1 м от пола.

При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

**К** – полный комплект (на каждого ученика класса);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Количество</b>	<b>Примечания</b>
Федеральный государственный образовательный стандарт старшего общего образования Примерная программа по физической культуре Рабочие программы Дидактические карточки	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Спорт в школе»	Д	
<b>Печатные пособия</b>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	д	
<b>Технические средства обучения</b>		
Компьютер DVD плеер мультимедийный проектор	Д	
<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
Аудиозаписи Видеозаписи	Д	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Стойки для бадминтона		
Стойки волейбольные		
Ворота для мини- футбола, гандбола		
Канат для лазания	п	
Канат для перетягивания	п	
Мат гимнастический	ф	2х1х0,05
Мат гимнастический		2х3х0,1

Мат гимнастический		2x1x0,05
Коврик для аэробики	п	
Комплект поливалентных матов		
Медицинбол	п	1 кг
Медицинбол	п	2 кг
Медицинбол		
Обруч гимнастический	ф	
Скакалка	ф	
Скамейка гимнастическая	п	
Брусья настенные		
Бревно гимнастическое	п	
Козел гимнастический	д	
Конь гимнастический		
Мяч для метания	п	
Планка для прыжков в высоту	д	
Стойки для прыжков в высоту	ф	
Эстафетная палочка	п	
Стойки финишные	ф	
Сетка для бадминтона	Д	
Сетка волейбольная	д	
Сетка для футбола	д	
Дорожка резиновая		
Переключатель гимнастическая		
Шахматы		
Секундомер	п	
Мяч баскетбольный №3	ф	
Мяч баскетбольный №5	ф	
Мяч баскетбольный №5		
Мяч волейбольный	ф	
Мяч футбольный	ф	
Мяч резиновый		
Мяч резиновый		
Мяч резиновый		
Волан		
Ракетка		
Гантели	п	10 кг
Гантели	п	5 кг
Мяч для настольного тенниса	п	
Стойки для бадминтона		
Стойки волейбольные		
Барьеры легкоатлетические	п	
Палки гимнастические		
Брусья гимнастические	п	
Ракетки для тенниса	п	
Щиты баскетбольные	п	
Фитбольные мячи	ф	
Тренажеры	п	
<b>Игры и игрушки</b>		
Стол для игры в настольный теннис	П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П	
<b>Оборудование класса</b>		
Станок хореографический		

1. Учебник Физическая культура 8 – 9 классы В.И. Лях Москва Просвещение 2012г
2. Тренажеры: велотренажер, беговая дорожка, балансирующий диск, «Здоровье»

### **Список используемой литературы.**

1. Гальперин С. И. «Физиология человека. –М.: Высшая школа, 1977.»
2. Гейхман, Трофимов О. Н. «Лёгкая атлетика в школе. – М. Фис, 1972.»
3. Квапилик, «Сто советов- М.: Физкультура и спорт, 1993.»
4. Колесов Д. В. «Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1999»
- 5 Погадаев Г.И. «Настольная книга для учителя Ф.К. –М.: Фис, 2000.»
- 6 В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений .М.:Просвещение 2010г.
7. Чусов Ю. Н. «Закаливание школьников: пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1989.»
8. Вайнбаум Я.С. «Дозирование физических нагрузок школьников»,М.: «Просвещение», 1991.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННОЙ ДЕТЯМ**

1. Шишовой Т.Л. «Твоё питание и здоровье», М. «Росмэн», 1996. Школьный иллюстрированный справочник.
2. Возрастная физиология. Изд. «наука». Л. 1995.
3. Иванченко В.А. «Как быть здоровым», 1998.
4. Доман Г.А. «Гармоничное развитие ребёнка». М.: изд. «Знание»,1996
5. Линдерман Х.Н. «Система психофизического регулирования» .М., 1992г.
6. Энциклопедия для мальчиков. С- ПБ, 1996.
- 7 Энциклопедия для девочек. С- ПБ, 1996.
8. Учебник В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура 8 - 9 классы: программа для общеобразовательных учреждений . М.:Просвещение 2012 г.

### **Поддержка курса**

Презентации по разделу:

Легкая атлетика

Гимнастика

Волейбол

Баскетбол