

Пояснительная записка

к рабочей программе по предмету «Физическая культура» для учащихся 8 классов

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 8-9 классов составлена на основе Государственной программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-9 классов» Т. В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. М.: Издательский центр «Вентана-Граф» 2014. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная часть программы включает в себя программный материал по спортивным играм, легкоатлетическим упражнениям, лыжной подготовке.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 8 класса ориентируется 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 и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской 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.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м (с)	12	—
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз)	-----	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км (мин. с)	8,50	10,20
	Передвижение на лыжах 2 км (мин, с)	16,30	21,0
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12,0	10,0

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.0	5.1–5.8	5.9	5.2	5.3-5.9	6.0
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперёд (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

Контрольные упражнения

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Оценки					
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м, сек	9,8и меньше	9,9-11.0	11.1 и меньше	9.4и меньше	9.8-10.6	10.7 и больше
Бег 300 м, мин,с	1.0 1 и меньше	1.02-1.15	1.16 и больше	0.56 и меньше	0,57-1.11	1.12 и больше
Бег 1000м, мин,с	5.00 и меньше	5.05-7.00	7.01 и больше	4.20 и меньше	4.21-6.15	6.16 и больше
Бег 1500м, мин,с	7,30 и меньше	8.16-8.49	8.30 и больше	7.00и меньше	7.01-7.50	7.51 и больше
Прыжок в длину, см	350 и больше	329-231	240 и меньше	380 и больше	379-291	290 и меньше
Прыжок в высоту, см	115 и больше	105-90	90 и меньше	125и больше	120-105	100 и меньше
Метание мяча (150 г), м	26 и больше	22-16	17 и меньше	39 и больше	38-26	25 и меньше
Бег на лыжах 2км, мин. С	14.00 и меньше	14.01-14.59	15.00 и больше	13.00	13.01-14.29	14.30 и больше
Бег на лыжах 3 км	Без учёта времени			Без учёта времени		

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			мальчики		
	Оценки					
	отлично	Хорошо	удовлетворительно	отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м	5.2 и меньше	5.3-5.9	6.0и больше	5.0 и меньше	5.1-5.8	5.9 и больше
Челночный бег 3x10м, с	8.2 и меньше	8.3-8.7	8,8 и меньше	7.8 и меньше	7,9-8.3	8.4 и больше
Прыжки в длину с места	182 и больше	181-145	144 и меньше	195 и больше	194-160	159 и меньше
Прыжки через скакалку, раз в мин	120и больше	119-105	104 и меньше	105 и больше	104-95	94 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), раз	16 и больше	15-8	7 и меньше	10 и больше	9-6	5и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 30 сек	18и больше	17-12	11 и меньше	24 и больше	23-14	13 и меньше

Практическая часть программы:

Планирование контрольных уроков в течении года

№ п/п	Контрольные упражнения	Номера уроков				За год
		1 четв.	2 четв.	3 четв.	4 четв.	
1.	Бег 30м, 60м, 300м, 1000м,1500м	+			+	2
2.	Прыжки в длину с разбега	+			+	2
	Прыжки в высоту с разбега				+	1
3.	Метание мяча на дальность	+			+	2
4.	Лыжные гонки: 2км, 3км			+		1
Контрольные тесты (КДП)						
1.	Челночный бег 3х10м			+	+	1
2	Бег 30м	+			+	
3	Прыжок в длину с места	+			+	
4.	Наклон вперед сидя на полу		+			1
5.	Подтягивание		+		+	2
6.	Поднимание туловища в сед		+			1
7	Прыжки через скакалку				+	1

Учебно-методические средства обучения:

1. Государственная программа В. И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.: Просвещение 2008.
2. «Физическая культура. 5-6-7 классы». Учебник для общеобразовательных учреждений. Под редакцией М. Я. Виленского М.: Просвещение 2011
3. М.В. Видякин «Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий.- Волгоград: Учитель, 2006.

Содержание учебного предмета.

Тематическое планирование.

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю:

1 четверть- 27 часов

2 четверть- 22 час

3 четверть- 30 часов

4 четверть- 26 часа

Итого: 34 учебных недели, 105 часа

Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Вариативная часть	27+3
1.7	Спортивные игры	17
1.8	Легкоатлетические упражнения	4+3
1.9	Лыжная подготовка	3
2.0	Гимнастика с элементами акробатики	3

Годовой план-график распределения учебного материала для 8 класса

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний	9	9							
2	Лёгкоатлетические упражнения	25	9						16	
3	Спортивные игры	49		9				30	10	
4	Гимнастика с элементами акробатики	22			22					
	Всего часов	105	27		22		30		26	

Содержание программы

Гимнастика с элементами акробатики.

На знания о физической культуре: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

На освоение строевых упражнений: Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг»

На освоение ОРУ без предметов и с предметами на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

ОРУ-Мальчики: с гантелями, с набивным и большим мячом;

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

На освоение акробатических упражнений: Мальчики: кувырок в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

На освоение опорных прыжков: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см)

Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105- 110 см)

На освоение и совершенствование висов и упоров: Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе ; махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице.

На развитие координационных способностей: ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.

Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости : Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

Лёгкая атлетика.

На знания о физической культуре: Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упражнений; представление о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях л/а.

На овладение техникой спринтерского бега:

Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

На овладение техникой длительного бега:

Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 1500м. Кроссовый бег до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Прыжки: В длину с 9-11 шагов разбега ;в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов , с трёх шагов. Метание на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м и на заданное расстояние

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка.

На знания о физической культуре:

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

На освоение техники лыжных ходов:

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление впадин и бугров при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Спортивные игры.

На знания о физической культуре:

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Баскетбол

На освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:

Стойка игрока. Передвижение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

На освоение ловли и передач мяча: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) и с пассивным сопротивлением защитника

На освоение техники ведения и бросков мяча:

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ловли, после ведения) без сопротивления защитника и с пассивным противодействием.

Максимальное расстояние до корзины 4,80 м

Перехват мяча

На освоение тактики игры

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Игра по правилам мини-баскетбола. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Волейбол:

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (передвижение в стойке, остановки, ускорения)

На освоение техники приёма и передач мяча: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

На освоение техники подачи, прямого нападающего удара: Нижняя прямая подача мяча через сетку.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограничением числа игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

На освоение тактики игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0)

Футбол:

Упражнения без мяча: Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, и спиной вперёд, ускорения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (передвижения, остановки, повороты, ускорения)

Упражнения с мячом: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъёма и катящему мячу внутренней частью подъёма.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Перехват мяча. Игра вратаря.

Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Игра по упрощённым правилам.

а свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в 8 классе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 8 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;*
- *выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*
- *выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

Ученик получит возможность научиться:

- *демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*

описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно

Тематическое планирование курса 8 класса

№	Тема	План	Факт	Примечание
	Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч)			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в современном обществе.			
	Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3ч)			
2	Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Режим питания.			
3	Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки.			
4	Домашние задания и отдых в режиме дня. Закаливание организма.			
	Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (1 ч)			
5	Показатели развития организма.			
	Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)			
6	Физические упражнения для утренней гимнастики			
7	Физические упражнения для физкультминуток			

8	Физические упражнения дыхательной гимнастики			
9	Адаптивная и корригирующая физическая культура			
	Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (96 ч)			
10	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения.			
11	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений.			
12	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.			
13	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча в горизонтальную цель.			
14	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.			
15	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.			
16	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель.			
17	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений.			
18	Совершенствование бегу на короткие дистанции. Прыжки в высоту способом «перешагивание».			

19	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Терминология элементов баскетбола. Основная стойка игрока.			
20	Передвижения игрока, ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди.			
21	Техника игры. Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.			
22	Бросок в движении, приём мяча двумя руками. Бросок одной рукой от головы с места, (штрафные броски).			
23	Совершенствование навыков владения элементами техники баскетбола.			
24	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Остановки прыжком, шагом и прыжком после бега и ведения мяча. Броски мяча из 3 точек.			
25	Совершенствование ведения мяча. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам.)			
26	Обучение технике персональной опеки, технике защитных действий. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам.)			

27	Игры, эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам.)			
28	Техника безопасности при занятиях гимнастикой с основами акробатики. Строевые и порядковые упражнения.			
29	Строевые и порядковые упражнения.			
30	Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.			
31	Упражнений на гимнастической перекладине.			
32	Техника акробатических упражнений. Акробатические комбинации.			
33	Техника акробатических упражнений. Акробатические комбинации.			
34	Техника акробатических упражнений. Акробатические комбинации.			
35	Техника акробатических упражнений. Акробатические комбинации.			
36	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.			
37	Упражнения и комбинации на			

	спортивных снарядах.			
38	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.			
39	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Напрыгивания и спрыгивания (скамейка, гимнастическая стенка).			
40	Кувырок вперёд, кувырок назад. Стойка на лопатках.			
41	Висы и упоры Строевые упражнения.			
42	Техника акробатических упражнений. Акробатические комбинации.			
43	Совершенствование: Комбинации из изученных элементов.			
44	Комбинация на гимнастической скамейке.			
45	Развитие координационных способностей.			
46	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.			
47	Совершенствование развитие силовых способностей и силовой выносливости.			
48	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.			

49	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.			
50	Повторный инструктаж по Т.Б. Техника безопасности при занятиях Волейболом. Стойка и перемещение игрока.			
51	Нижняя прямая подача мяча.			
52	Совершенствование нижней прямой подачи мяча.			
53	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения.			
54	Верхняя прямая подача мяча.			
55	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.			
56	Нападающий удар. Тактика игры.			
57	Передача мяча двумя руками после перемещения.			
58	Приём мяча снизу двумя руками.			
59	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.			
60	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			

61	Освоение техники приёма и передач мяча.			
62	Развитие координационных способностей.			
63	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.			
64	Освоение тактики игры.			
65	Закрепление техники владения мячом. Развитие выносливости.			
66	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			
67	Развитие координационных способностей.			
68	Освоение тактики игры.			
69	Знания о спортивной игре.			
70	Повторный инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Основная стойка игрока. Краткая характеристика вида спорта.			
71	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.			
72	Освоение техники ведения мяча.			

73	Овладение техникой бросков мяча.			
74	Освоение индивидуальной техники защиты.			
75	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.			
76	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.			
77	Освоение тактики игры.			
78	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			
79	Овладение организаторскими умениями. Игра в Баскетбол по упрощенным правилам.			
80	Техника безопасности при занятиях футболом. Краткая характеристика вида спорта.			
81	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.			
82	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.			
83	Совершенствования освоения ударов по мячу, остановка мяча.			
84	Овладение техникой ударов по воротам.			

85	Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств.			
86	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.			
87	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.			
88	Освоение тактики игры.			
89	Освоение тактики игры. Игра в футбол по упрощенным правилам.			
90	Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			
91	Овладение техникой спринтерского бега.			
92	Овладение техникой длительного бега.			
93	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений.			
94	Развитие скоростных способностей. Специальные			

	беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег.			
95	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м. ; 60м.			
96	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.			
97	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча в горизонтальную цель.			
98	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.			
99	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель.			
100	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.			
101	Развитие скоростно-силовых способностей.			
102	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости. Высокий старт. Низкий старт.			
103	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег.			
104	Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие			

	дистанции.			
105	Знания о физической культуре.			