

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 612
Центрального района Санкт-Петербурга*

РАССМОТРЕНО:
МО _____
ПРОТОКОЛ №1
от 26.08.2022 г.

РЕКОМЕНДОВАНА
к использованию на
Педагогическом совете
ПРОТОКОЛ №1
от 26.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
_____ Трошнева Е.Н.
Приказ №152
От 26.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

8 КЛАСС

2022-2023 учебный год

Учитель(я): Байдинова Анна Арменовна

Санкт-Петербург

2022

Пояснительная записка

Нормативная основа программы

Данная рабочая программа разработана в соответствии:

1.1. С Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373», от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» и от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413», приказом Министерства образования РФ «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» от 09.03.2004 (в редакции от 01.02.2012), методическими рекомендациями по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ.

1.2. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», рабочие программы учебных предметов, курсов обеспечивают достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования и основного общего образования.

1.3. Разработка рабочих программ осуществляется на основе ФГОС, ФБУП и основных образовательных программ.

Содержание учебных предметов строится на основе использования примерных учебных программ или авторских программ в соответствии с учебниками из числа входящих в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию.

1.4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г;

Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура» в 8 классе

Цели: Рабочая программа по физической культуре соответствует учебному плану школы в 5, 6, 7, 8, 9 классах.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены

следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, физическими упражнениями, с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно БУП 2008 года). При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение физической культуры в 8 классе составит 102 часа.

Межпредметные (метапредметные) связи на уроках физической культуры

Межпредметные связи значительно оживляют преподавание, стимулируют познавательную активность учащихся.

Межпредметность - это современный принцип обучения, который влияет на отбор и структуру учебного материала целого ряда предметов, усиливая системность знаний учащихся, активизирует методы обучения, ориентирует на применение комплексных форм организации обучения, обеспечивая единство учебно-воспитательного процесса.

Обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно - силовых качеств и другие) опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняют теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.

Связывая преподавание с историей, учитель реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей.

Связь с литературой. При выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню : где щука, рак и лебедь действуют по своему.

Без знаний информатики, учащиеся не могут создавать свои работы на компьютере (презентации, проекты, буклеты).

Полезно показать взаимосвязь биологии, анатомии и физиологии. Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы физической культуры, т.е. познакомить их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности (физические упражнения, физическая работа). Не усложняя материал учебного предмета, преподаватель биологии должен формировать интерес к физической культуре, и наоборот, физическая культура должна формировать интерес к физиологии.

Опыт учителей-энтузиастов позволяет привести такие примеры. Давая характеристику мышц человека, учитель биологии показывает их топографию сначала на учащемся, затем на таблице. Потом демонстрируются движения, связанные с работой этих мышц, даются пояснения, говорится о значении их развития. На уроке физкультуры закрепляются знания анатомии и физиологии путем выполнения упражнений и последующего выяснения, какие мышцы принимали в них участие.

физкультуры, знание физиологии для здоровья. Известно, что преподаватель физкультуры часто не дает учащимся даже элементарного физиологического обоснования тех или иных движений, и тогда физическое воспитание сводится к набору упражнений по принципу "чем больше, тем лучше". При таком подходе к обучению упускается анатомо-физиологический анализ движений учащихся. А ведь именно он раскрывает причины допущенных ошибок при выполнении упражнений. Например, не пояснив, что при прыжке через козла лучше отталкиваться не всей ступней, а носками, так как толчок носками позволяет совершать пружинящие движения не только в колен-

ном, но и в голеностопном суставе, отчего сила толчка увеличивается и результат улучшается, упражнение будет выполнено неверно.

Использование межпредметных связей на уроках физической культуры дает возможность учащимся больше работать самостоятельно и на уроке, и во внеурочное время, развивать их творческие способности, проверять и проявлять себя в лидерстве. У школьников появляется личная ответственность за свои знания, умения включать их в реальную деятельность. Школьники учатся самостоятельно добывать необходимую информацию, пользоваться различными источниками.

Учет особенностей обучающихся класса

Рабочая программа разработана с учётом особенностей обучающихся класса:

Большое внимание на каждом уроке я уделяю воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.). Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Контроль и оценка применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий. Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки (отметки) уровня достижений учащегося, к которым относятся качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. Нужно обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре необходимо учитывать интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия внутри даже одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста и параллельных классов, проводить занятия отдельно среди мальчиков и девочек.

Особенности организации учебного процесса по предмету: используемые формы, методы, средства обучения.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров,

соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 7 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий, целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 8 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

УМК рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2016-2017 учебный год. Комплект реализует федеральный компонент ФГОС среднего общего образования по физической культуре.

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура	5-7	Просвещение
Матвеев А.П. Физическая культура	6-7	Просвещение
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура	8-9	Просвещение
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень)	10-11	Просвещение
Лях В.И. Физическая культура	5-9 класс	Просвещение

Основные требования к уровню знаний и умений учащихся по физической культуре к концу 8 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса должны:

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой с элементами ОФП, спортивными играми, кроссовой подготовкой.
- влияние физических упражнений на состояние здоровья организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- о приемах закаливания во все времена года;
- правила игры баскетбол, волейбол, их историю развития;
- Правила выполнения строевых упражнений;
- упражнения для развития различных физических качеств;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации;
- требования к одежде и обуви занимающегося физической культурой;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения

- название и правила использования спортивного инвентаря (в спортивном зале);
- сведения о олимпийском движении и истории его развития;

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Демонстрировать-

- Высокий и низкий старт, при бега на короткие и длинные дистанции (соответственно).
- Прыжок в длину с места и с разбега.
- Выполнение многоскоков.
- Челночный бег.
- Метание теннисного и набивного мяча.
- Бег на короткие и длинные дистанции(60, 1000, 1500 метров).
- Прыжки через скакалку
- Элементарные гимнастические упражнения
- Строевые упражнения
- Упражнения офп (подтягивания, отжимания, ...)
- Игру в баскетбол и в волейбол по упрощенным правилам.
-

Требования к учащимся, освобожденным от практических занятий физической культурой и учащимся с подготовительной группой здоровья:

1)Учащиеся, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий физической культурой для аттестации должны выполнить реферат на тему данную учителем. Работа оценивается по трем параметрам:

А) содержание

Б) оформление

В) представление

2) Учащиеся подготовительной группы здоровья освобождаются от сдачи нормативов и контрольных тестов, но не освобождаются от практических занятий на уроке физической культуры. Вместо нормативных и контрольных тестов они должны выполнить доклад .

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ И ДОКЛАДОВ

1. Влияние физической культуры на состояние здоровья человека.
2. Влияние физической культуры на физическое развитие школьника.
3. Влияние Физической культуры на интеллектуальное развитие школьника.
4. Легкая атлетика - древнейший вид спорта.
5. История развития легкой атлетики от древности до нашего времени.
6. Легкая атлетика и олимпийское движение.
7. Виды легкоатлетических состязаний – история их возникновения.
8. История развития легкой атлетики в России. Достижения Российских спортсменов.
9. История игры Баскетбол.
10. Развитие баскетбола в России и в мире.
11. История возникновения одного из баскетбольных (любого) клубов.
12. Правила игры в баскетбол (упрощенные и полные).
13. Гимнастика. История возникновения и развития в мире и в России.
14. Виды гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на организм человека.
15. Гимнастические упражнения, наиболее используемые для занятий в домашних условиях. Их польза.
16. Гимнастика в олимпийском движении. Достижения Российских спортсменов.
17. Волейбол – одна из наиболее распространенных игр.
18. Правила игры в волейбол (упрощенные и полные).
19. Влияние игры в волейбол на развитие человека
20. Закаливание .

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по физической культуре

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5-9 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, гимнастики с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба, лыжная подготовка, подтягивание) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту, разы.

Ресурсное обеспечение программы

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

УМК рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2016-2017 учебный год. Комплект реализует федеральный компонент государственного стандарта начального общего образования по физической культуре.

• литература для учителя

1. Физическая культура 5-9 классы. Рабочие программы. В.И. Лях 2013г
2. Поурочные разработки по физической культуре 8 кл к УМК В.И. Ляха «Школа России» 2013г
3. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2011
4. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.

литература для обучающихся

Физическая культура. Учебник 5-9 кл В.И.Лях

• материалы на электронных носителях и Интернет-ресурсы

<http://fcior.edu.ru/>

<http://school-collection.edu.ru/>

<http://www.magweb.ru>.

<http://www.74m.ru>.

http://www.mifkis.ru/ :	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/ :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

учебные мультимедийные пособия,

презентации, подготовленные учителем
и т.д.

• **информационно – техническая оснащенность учебного кабинета.**

- 1.Оборудование спортивного и тренажерного зала.
- 2.Игры и игрушки
- 3.Спортивный инвентарь
- 4.Спортивные пришкольные площадки, стадион
- 5.. Компьютер с выходом в интернет

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.

1 четверть-27 часов.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
I четверть										
1	<i>Легкая атлетика</i> Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	27 1	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Повторение пройденного материала. Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	Знать требования инструкций.	Устный опрос			
2 - 3	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Повторение пройденного материала. Лёгкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
4 - 5		Высокий старт		обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров. Подтягивание на перекладине (зачет)	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			
6 - 7		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (зачет)	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров (зачет)					
9		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий			
10	Метание	Развитие скоростно-	3		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать				

		силовых способностей.		обучение	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	отведение руки для замаха.	текущий			
11		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку за 25 сек (зачет). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			
12		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (зачет)	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий			
13 -14	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	4	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места (зачет). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий			
15		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м (зачет).	Уметь демонстрировать технику челночного бега	текущий			
16		Прыжок в длину с разбега.		совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега (зачет)	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.				
17-18	Длительный бег	Развитие выносливости.	13	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¼ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега				
19- 20		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров (зачет).	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий			

21- 22		Преодоление препятствий		обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
23 -24		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоски. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
25		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий			
26 -27		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			

II четверть

2 четверть-21 час.

28	<i>Гимнастика</i>	Основы знаний	11	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий			
29-33		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Мальчики - кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий			
34-35		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов (зачет). Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий			

36-37		Упражнения в висячем положении, равновесии.		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висячем положении (высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
38-39		Упражнения на бревне			Упражнение на бревне: сед на бревне углом, равновесие на правой (левой), ходьба различными способами, прыжки со сменой ног, соскок прогнувшись. Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине (зачет)	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий			
40-42		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на бревне: разучить комбинацию 4-5 элементов (зачет).	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
43-45		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой за 25 сек (зачет). Упражнения на гибкость.		текущий			
46-48		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ, СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий			

III четверть

3 четверть- 30 часов.

49-50	Баскетбол	Бросок мяча в движении.	12	комплексный	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под	Корректировка техники ведения мяча.	текущий			
-------	------------------	-------------------------	-----------	-------------	--	-------------------------------------	---------	--	--	--

					щита. Учебная игра					
51-52		Позиционное нападение		обучение	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий			
53-54		Тактика свободного нападения		обучение	ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра. Подтягивание (зачет)		текущий			
55-57		Нападение быстрым прорывом		обучение	ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.		текущий			
58-59		Игровые задания		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. Прыжки через скакалку за 25 сек (зачет)	Уметь применять в игре защитные действия	текущий			
60		Закрепление пройденного материала		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь применять в игре изученные элементы и приемы.	текущий			
61 -62	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	18	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с без опорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий			
63 -64		Прием и			ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных	Корректировка				

		передача мяча.		обучение	элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	техники выполнения упражнений	текущий			
65 -66		Прием и передача мяча.		обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
67-69		Подача мяча.		обучение	ОРУ. ОРУ. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (зачет)	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			
70 -72		Нападающий удар (н/у.).		совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером;	Уметь демонстрировать технику.	текущий			

					нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.					
73 -74		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
75 -77		Тактика игры.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
78		Тактика игры.		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь продемонстрировать технику изученных элементов и приемов игры.	текущий			

IV четверть

4 четверть-24 часа.

79	<i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление препятствий	24 9	обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Уметь продемонстрировать физические кондиции	текущий			
80 -81		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега				
82-83		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. Подтягивание	Уметь продемонстрировать физические кондиции	текущий			

					(зачет)					
84		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
85 -86		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров (зачет)	Тестирование бега на 1000 метров.				
87		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий			
88 -89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). сгибание и разгибание рук в упоре лежа (зачет)	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
90 -91		Высокий старт		обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			
92 -93		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			
94		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров (зачет)	Уметь демонстрировать технику бега на 60 м				
95		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Прыжки через скакалку за 25 сек (зачет)	Тестирование прыжков через скакалку.	текущий			
96-97	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг,	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			

					девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.					
98		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10 м (зачет). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			
99		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (зачет)	Уметь демонстрировать технику в целом.				
100	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	3	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места (зачет). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий			
101		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.		текущий			
102		Повторение пройденного материала		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега (зачет). Подведение итогов.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.				