

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 31.08.22 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ ГБОУ гимназии № 205
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№136 от 31.08.2022г.

Директор ГБОУ гимназии № 205

_____ И.В.Тимохина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 8 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Лисицына Е.А.
учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 8 класса (далее - Программа) составлена на основе

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО);
2. Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» (статья 7, 9, 32);
3. Учебного плана ГБОУ гимназии № 205 на 2022-2023 учебный год;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет «Физическая культура» является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

В рамках школьного образования активное освоение школьниками двигательной (физкультурной) деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Освоение учебного предмета «Физическая культура» (физкультурная деятельность) осуществляется не только на уроках физической культуры, но и в процессе физкультурных мероприятий в режиме учебного дня, спортивных соревнований, физкультурных праздниках, внеурочных занятий, спортивных секциях.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Цели: школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на

формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение:

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 приёмами базовых видов спорта;
- формирование 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;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала с 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», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

Место учебного курса в учебном плане

Согласно учебному плану рабочая программа для 8 класса рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. *Базовая часть* содержит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется «Спортивные игры. ОФП»). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал из разделов: легкая атлетика, спортивные игры (волейбол, баскетбол), ОФП. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 8 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными 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, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных

компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать, правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике и профессиональной ориентации.

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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, систематических знаний с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культуры, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения нести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнение тестовых нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированы на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 8 классе:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать 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 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;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной 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 физической кондиции;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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, 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 действия, 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 туристических походов, обеспечивать их

оздоровительную направленность.

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 передвижения на лыжах скользящим и способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне».

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- 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 Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне».

Демонстрировать

уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			Мальчики			Девочки		
Скоростные	Бег на 30 м (сек)	14	5, 8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек.)	14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-ти минутный бег (м)	14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	14	2	6-7	9	-	-	-
		15	3	7-8	10	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	14	-	-	-	5	13-15	17
		15	-	-	-	5	12-13	16

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Основные знания о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика (36 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30 м., 60 м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест - 1000 м, бег без учета времени (контроль) - 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150 м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Гимнастика с основами акробатики. ОФП (34 часа)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения лежа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах.

Строевой шаг. Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе. Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Спортивные игры (баскетбол 16 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Спортивные игры (волейбол 16 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		8 класс
1	<i>Базовая часть</i>	8
1.1.	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2.	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.4	Легкая атлетика	30
1.5	Спортивные игры (баскетбол)	12
2	<i>Вариативная часть</i>	24
2.1	ОФП	10
2.2	Легкая атлетика	6
2.3	Спортивные игры (волейбол)	4
2.4	Спортивные игры (баскетбол)	4
	Итого	102

Распределение программного материала по четвертям.

№ п/п	Вид программного материала	Количество во часов в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
			Количество часов (уроков) в четверть			
1.	Базовая часть	78	24	24	12	18
1.1	Основы знаний		В процессе урока			
1.2	Общеразвивающие упражнения		В процессе урока			
1.3	Легкая атлетика	30	12			18
1.4	Спортивные игры (волейбол)	12	6		6	
1.5	Спортивные игры (баскетбол)	12	6		6	
1.6	Гимнастика	24		24		
2	Вариативная часть	24	-	-	18	6
2.1	ОФП	10			10	
2.2	Легкая атлетика	6				6
2.3	Спортивные игры(волейбол)	4			4	
2.4	Спортивные игры(баскетбол)	4			4	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

Критерии и нормы оценки знания, умений, навыков

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.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знание 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)

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкие ошибки – это 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;
- не синхронность выполнения упражнения.

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

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 и напряженному выполнению.

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

Применение современных педагогических технологий для повышения качества обучения по предмету «Физическая культура».

Используются современные образовательные технологии:

- игровые технологии (И/т) используются для развития физических качеств, формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений. В средней школе игровые технологии используются в разделе программы «Спортивные игры».

- здоровьесберегающие технологии (З/т) – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательных эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное (Л-о/т) и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья (Приложение №1);

- информационно-коммуникационные технологии (И-к/т) – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры (Приложение №2).

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают восемь зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей (Приложение №3).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Литература

Для учителя:

1. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. - М.: Дрофа, 2017.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват.организаций/ В.И.Лях.-3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 104 с.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1 - 11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М. Просвещение, 2011. - 128 с.

Для учащихся:

- 1.Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. - М.: Дрофа, 2017.

Дополнительная литература:

1. Народные игры на уроках физической культуры, 1-11 классы, /Г.И.Погадаев, М.: Дрофа, 2010.
2. Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, М.: Физкультура и спорт, 2005
3. Физическая культура. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время, /С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева, Волгоград, 2008.
4. В.А. Васильев. Путь к мечте. Звезды баскетбола: Андрей Кириленко – Санкт-Петербург: Издательство «Олимп – СПб», 2011. – 288с.
5. Волчок И.П. Подвижные игры для младших школьников. – Мн.: Польша, 1988. – 72с.
6. Макаров А.Н. и др. Легкая атлетика: учебник для учащихся отд.физич.воспитанияпед.уч-щ. М.: Просвещение, 1990. – 208с.
7. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб.пособие для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224с.

Перечень учебного оборудования для практических занятий по физической культуре

Средства доврачебной помощи: аптечка медицинская

Магнитофон

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, турники, мишени для метания, баскетбольные щиты)

Конь гимнастический

Козел гимнастический

Мостик гимнастический

Канаты для лазания

Шест для лазания

Палки гимнастические

Стол ля игры в настольный теннис

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис

Шахматы (с доской)

Шашки (с доской)

Набор для игры в бадминтон

Скакалки взрослые

Скакалки длинные

Маты гимнастические

Кегли

Кубики

Клюшки маленькие

Обручи малые и большие

Футбольные мячи

Волейбольные мячи

Баскетбольные мячи

Теннисные мячи

Набивные мячи

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Эстафетные палочки

Номера нагрудные

Флажки: разметочные

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

Секундомер

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Этап обучения: 8 класс

Предмет: физическая культура

Кол-во часов: 102

Учитель: Смирнов Михаил Викторович

№ урока	Темаурока	Датапроведения	
		план	факт
1.	Легкая атлетика (12 часов). 1.Теоретическая беседа. Техника безопасности на уроках.	1 неделя	
2.	2.Бег 30 м.Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	1 неделя	
3.	3.Бег 30 м.Прыжки в длину. Эстафетный бег с этапом 100 м.	1 неделя	
4.	4.Бег 30 м.Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	2 неделя	
5.	5.Бег 60 м.Прыжки в длину. Эстафетный бег с этапом 100 м.	2 неделя	
6.	6.Бег 60 м.Метание мяча на дальность. Бег 1000 м.	2 неделя	
7.	7.Бег 60 м.Прыжки в длину. Эстафетный бег с этапом 200 м.	3 неделя	
8.	8.Бег 30 м,60 м.Метание мяча на дальность. Бег 1000 м.	3 неделя	
9.	9.Бег 30 м.60 м.Прыжки в длину. Эстафетный бег с этапом200 м.	3 неделя	
10.	10.Многоскоки.Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	4 неделя	
11.	11.Многоскоки.Прыжки в длину. Бег 1000 м.	4 неделя	
12.	12.Бег на выносливость мальчики-9 мин. девочки-8 мин. Подтягивание.	4 неделя	
13.	Спортивные игры (12 часов). 1.Передачи мяча, броски по кольцу после ведения. Спортивнаяигра (баскетбол).	5 неделя	
14.	2.Верхняя передача в парах. Нижняя прямая подача. Спортивная игра (волейбол).	5 неделя	
15.	3.Броски по кольцу после ведения. Штрафные броски. Спортивная игра (баскетбол).	5 неделя	
16.	4.Нижняя прямая подача. Верхняя передача в парах через сетку. Спортивная игра (волейбол).	6 неделя	
17.	5.Ведение, два шага, бросок в кольцо от щита. Спортивная игра(баскетбол).	6 неделя	
18.	6.Атакующий удар. Блокирование. Верхняя подача. Спортивная игра (волейбол).	6 неделя	
19.	7.Броски по кольцу после ведения. Штрафные броски. Спортивная игра (баскетбол).	7 неделя	
20.	8.Передачи мяча в парах через сетку. Верхняя подача. Спортивная игра (волейбол).	7 неделя	
21.	9. Ведение, два шага. бросок в кольцо от щита. Спортивная игра(баскетбол).	7 неделя	
22.	10.Атакующий удар. Блокирование. Верхняя подача. Спортивная игра (волейбол).	8 неделя	
23.	11. Передачи мяча в парах и тройках в движении. Спортивная игра (баскетбол).	8 неделя	
24.	12. Верхняя подача. Прием мяча снизу после подачи. Спортивная игра (волейбол)	8 неделя	

25.	Гимнастика (24 часа).1.Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Наклон вперед сидя на полу.	9 неделя	
26.	2.Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической стенке. Пресс за 30 сек.	9 неделя	
27.	3.Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подтягивание.	9 неделя	
28.	4.Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка.	10 неделя	
29.	5. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжок в длину места.	10 неделя	
30.	6.Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Наклон вперед сидя на полу.	10 неделя	
31.	7.Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание.	11 неделя	
32.	8.Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами.Пресс за 30 сек.	11 неделя	
33.	9.Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжок в длину места.	11 неделя	
34.	10.Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка.	12 неделя	
35.	11.Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	12 неделя	
36.	12.Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	12 неделя	
37.	13.Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	13 неделя	
38.	14. Упражнения на гимнастической скакалке. Круговая тренировка.	13 неделя	
39.	15.Упражнения на гимнастической стенке. Полоса препятствий.	13 неделя	
40.	16.Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	14 неделя	
41.	17. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	14 неделя	
42.	18.Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	14 неделя	
43.	19.Упражнения со скакалкой. Круговая тренировка.	15 неделя	
44.	20.Упражнения с набивными мячами. Полоса препятствий.	15 неделя	
45.	21. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	15 неделя	
46.	22. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	16 неделя	
47.	23.Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	16 неделя	
48.	24.Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой.	16 неделя	
49.	Спортивные игры. ОФП (30 часов). 1.Теоретическая беседа. Техника безопасности на уроках.Круговая тренировка. Бег на выносливость мальчики-9 мин., девочки-8 мин.	17 неделя	
50.	2.Передачи мяча в парах и тройках в движении. Спортивная игра (баскетбол).	17 неделя	
51.	3.Передачи мяча в парах через сетку. Нижняя и верхняя подача. Спортивная игра (волейбол).	17 неделя	
52.	4. Круговая тренировка. Бег на выносливость мальчики - 9 мин., девочки -8 мин.	18 неделя	
53.	5. Ведение, два шага, бросок в кольцо от щита. Спортивная игра (баскетбол).	18 неделя	
54.	6. Атакующий удар. Блокирование. Спортивная игра	18 неделя	
55.	7.Круговая тренировка. Бег на выносливость мальчики-9 мин., девочки-8 мин.	19 неделя	
56.	8.Броски по кольцу после ведения. Штрафные броски. Спортивная игра (баскетбол).	19 неделя	
57.	9.Нижняя и верхняя подача. Прием мяча после подачи.Спортивная игра (волейбол).	19 неделя	

58.	10.Круговая тренировка. Бег на выносливость. Мальчики - 9 мин., девочки-8 мин.	20 неделя	
59.	11. Передача мяча в парах и тройках в движении. Спортивная игра (баскетбол).	20 неделя	
60.	12. Передача мяча в парах через сетку. Атакующий удар. Спортивная игра (волейбол).	20 неделя	
61.	13.Круговая тренировка. Бег на выносливость мальчики-9 мин., девочки-8 мин.	21 неделя	
62.	14.Ведение, два шага, бросок в кольцо от щита.Спортивная игра (баскетбол).	21 неделя	
63.	15. Атакующий удар. Блокирование. Спортивная игра(волейбол).	21 неделя	
64.	16.Круговая тренировка. Бег на выносливость мальчики-9 мин., девочки-8 мин.	22 неделя	
65.	17. Броски по кольцу после ведения. Штрафные броски.Спортивная игра (баскетбол).	22 неделя	
66.	18. Нижняя и верхняя подача. Прием мяча после подачи. Спортивная игра (волейбол).	22 неделя	
67.	19. Круговая тренировка. Бег на выносливость мальчики-9 мин., девочки-8 мин.	23 неделя	
68.	20. Тактические действия игроков в нападении и в защите. Спортивная игра (баскетбол)	23 неделя	
69.	21. Тактические действия игроков в нападении и в защите. Спортивная игра (баскетбол)	23 неделя	
70.	22. Круговая тренировка. Бег на выносливость мальчики-9 мин., девочки-8 мин.	24 неделя	
71.	23. Ведение, два шага, бросок в кольцо от щита. Спортивная игра (баскетбол)	24 неделя	
72.	24. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча после подачи. Спортивная игра (волейбол)	24 неделя	
73.	25. Круговая тренировка. Бег на выносливость мальчики-9 мин., девочки-8 мин.	25 неделя	
74.	26. Броски по кольцу после ведения. Штрафные броски. Спортивная игра (баскетбол)	25 неделя	
75.	27. Нижняя и верхняя подача. Атакующий удар. Спортивная игра (волейбол)	25 неделя	
76.	28. Круговая тренировка. Бег на выносливость мальчики-9 мин., девочки-8 мин.	26 неделя	
77.	29. Учебно-тренировочная игра по баскетболу.	26 неделя	
78.	30. Учебно-тренировочная игра по волейболу.	26 неделя	
79.	Легкая атлетика (24 часа) 1.Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Прыжки на скакалке за 30 сек.	27неделя	
80.	2. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Прыжки на скакалке за 1 мин.	27 неделя	
81.	3. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Метание мяча в цель.	27 неделя	
82.	4. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Прыжки на скакалке за 30 сек.	28неделя	
83.	5. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Прыжки на скакалке за 1 мин.	28 неделя	
84.	6. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Метание мяча в цель.	28неделя	
85.	7.Челночный бег 3x10 м. Наклон вперед сидя на полу. Бег на выносливость 6 мин.	29неделя	

86.	8. Прыжки в длину с места. Пресс за 1 мин. Подтягивание.	29 неделя	
87.	9. Челночный бег 3x10 м. Наклон вперед сидя на полу. Бег на выносливость 6 мин.	29 неделя	
88.	10. Прыжки в длину с места. Пресс за 1 мин. Подтягивание.	30 неделя	
89.	11. Челночный бег 3x10 м. Наклон вперед сидя на полу. Бег на выносливость 6 мин.	30 неделя	
90.	12. Прыжки в длину с места. Пресс за 1 мин. Подтягивание.	30неделя	
91.	13. Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	31неделя	
92.	14. Бег 30 м. Прыжки в длину. Эстафетный бег с этапом 100 м.	31неделя	
93.	15. Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	31неделя	
94.	16. Бег 60 м. Прыжки в длину. Эстафетный бег с этапом 100 м.	32 неделя	
95.	17. Бег 60 м. Метание мяча на дальность. Бег 1000 м.	32 неделя	
96.	18. Бег 60 м. Прыжки в длину. Эстафетный бег с этапом 200 м.	32неделя	
97.	19. Бег 30 м.,60 м. Метание мяча на дальность. Бег 1000 м	33 неделя	
98.	20. Бег 30 м., 60 м. Прыжки в длину. Эстафетный бег с этапом 200 м.	33 неделя	
99.	Резервный урок 21. Многоскоки. Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	33 неделя	
100.	Резервный урок 22. Многоскоки. Прыжки в длину. Бег 1000 м.	34 неделя	
101.	Резервный урок 23. Бег на выносливость мальчики – 9 мин., девочки – 8 мин. Подтягивание	34 неделя	
102.	Резервный урок 24. Беговые и прыжковые упражнения. Спортивные игры.	34 неделя	

